

Simi & Stefan Leistner

# asia street food

---

**85 authentische Rezepte aus  
Thailand, Laos, Kambodscha,  
Myanmar, Vietnam und Malaysia**

CHRISTIAN



*Simi & Stefan Leistner*

*asia  
street  
food*

---

**85 authentische Rezepte aus  
Thailand, Laos, Kambodscha,  
Myanmar, Vietnam und Malaysia**



# INHALT

*Vorwort*

*Trend Street Food*

## Vietnam

*Pho Bo und Sommerrollen*

*Pho Bo in Hanoi*

*Hanoi*

*Die Sommerrollen der Madame Hien*

*Hoi Ans geheimnisvolle Cao lau*

*Kräuter*

*Pho Ga in Saigon*

*Saigon*

*Schwimmende Märkte auf dem Mekong*

*Familienküche auf Phu Quoc*

## Kambodscha

*Softshell-Krabben und grüner Pfeffer*

*Battambang – die Reiskammer Kambodschas*

*Straßenküche in Phnom Penh*

*Kampot – wo der Pfeffer wächst*

## Laos

*Büffelhaut und Schlangenbohnen*

*Larb – Vientianes Salatwunder*

*Grillfisch am Mekong*

*Makphet – Küche, die Gutes tut  
»Sticky Rice«  
Luang Prabangs goldene Tempel  
Limetten*

## **Thailand**

*Galgant und Kokosmilch  
Klöster und Nachtmarkt in Chiang Mai  
Reis  
Bangkoks »Floating markets«  
»Welcome to the curry shop!«  
Thai-Auberginen  
Die Straßenküchen in Bangkok  
Die Mango-Lady von Bangkok  
Kokos  
Bangkok*

## **Myanmar**

*Gelbe Kurkuma und feuerrote Chilis  
Milde Currys für feine Gaumen  
Yangon – britisches Erbe in Südostasien  
Im Shan-Nudel-Shop  
Bagan – Tempel, Mönche und Milchtee  
Ngpali – endlose Strände und scharfer Fisch*

## **Malaysia**

*Nasi Lemak & Mee Goreng  
Schmelztigel Malaysia  
Nasi Dagang – Kochkurs*

*Die Nuss, die eigentlich ein Samen ist*  
*Streetart in Penang*  
*Die faszinierende Küche der Nyonya*  
*Shophouses*  
*Hawker Center*

*Register*  
*Rückflug von Hanoi nach Frankfurt*  
*Wo bekomme ich die Zutaten her?*  
*Über uns*  
*Impressum*





# VORWORT

*Gekocht und gegessen haben wir schon immer gern, meistens französisch oder italienisch. Doch als wir 2004 das erste Mal nach Asien kamen, wurde Essen noch einmal ganz neu definiert. Die unglaublich aromatischen Gewürze und exotischen Zutaten schlugen uns sofort in ihren Bann. Vor allem die Straßenküche mit ihren vielfältigen Gerichten begeisterte uns von Anfang an.*

*In Hanoi trafen wir Chefkoch Didier Corlou und seine Frau Mai, die im Sofitel »Metropole« schon zahlreiche Staatsoberhäupter bekocht haben. Heute besitzen die beiden vier Restaurants in Hanoi. Durch sie lernten wir die Rezepte und Zubereitungen der vietnamesischen Straßenküche von Grund auf kennen. Christian Oster, ein deutscher Journalist, der seit vielen Jahren in Hanoi lebt, ist ein hervorragender Kenner Hanois und seiner Straßenküche. Diesem guten Freund verdanken wir viele Geheimtipps.*

*Nach und nach arbeiteten wir uns vom Norden Vietnams über die Mitte in den Süden vor. 2010 überraschte uns der französische Chefkoch Davide Lacroix in Hoi An mit einem sensationellen Kochkurs, den er mit seinen vietnamesischen Mitarbeitern für uns organisiert hatte. In Nha Trang, dem Nizza Vietnams, trafen wir Trieu Nguyen Thi Bich, mit der wir schnell Freundschaft schlossen. Sie nahm uns mehrfach mit zu ihrer Familie, wo wir einen fantastischen Einblick in die vietnamesische Küchentradition bekamen. Saigons Straßenküche haben wir auf dem Rücksitz von Sonca Huynhs Vespa erforscht. Sie führte uns zu Geheimtipps der Einheimischen, die in keinem Führer stehen. Als wir auf Phu Quoc im »Sakura«, einem kleinen Familienrestaurant mitten im Wald, die Küche von Kiem genossen, war klar, dass wir diese Rezepte haben*

mussten! Nach einigem Zögern ließ sich Kiem schließlich zu einem Kochkurs überreden und fast zwei Wochen lang kochten wir mit ihr alle Gerichte ihrer Küche.

Die wunderbaren Erfahrungen in Vietnam machten Lust auf mehr Südostasien, und wir begannen, die kambodschanische Küche bei Toot in »Naray's kitchen« in Battambang aufzuarbeiten. An der Küste auf dem Krabbenmarkt von Kep war es die Mannschaft vom »Seagull Restaurant«, die uns in die Geheimnisse des Kampot-Pfeffers einführte. Schnell folgte die laotische Küche bei Joy und Caroline im »Tamarind Café« in Luang Prabang. Bei Nook in Vientiane hatte schon der australische Fernsehkoch Luke Nguyen gedreht und Nook freute sich sehr, ihre Rezepte nun auch in Deutschland bekannt machen zu können. 2011 ging es schließlich nach Myanmar, und wir waren überrascht über dessen innovative Küche an der Schnittstelle zwischen Indien, China und Thailand.

Jetzt fehlte nur noch die berühmte Thai-Küche: Schon zu Hause hatten wir mit Sami & Bob Morris aus Thailand viele Male Samis herrliche Thai-Gerichte gekocht und die Rezepte aufgeschrieben. Jetzt wollten wir aber endlich auch direkt ins Zentrum der nordthailändischen Kochkunst. Also flogen wir nach Chiang Mai. Im »Ban Baan Boo Loo Guesthouse« durften wir mit Ornanong Paengthaisong, der Meisterin der nordthailändischen Küche, bei heißen 35 °C frittieren, braten und schmoren. Das erfrischende Leo-Bier im Anschluss war mehr als verdient.

In Bangkok, dem Street-Food-Eldorado, war Tak Saengtongaram, eine junge Studentin, unsere Führerin zur echten Straßenküche. »Saugut«, das einzige deutsche Wort, das sie kannte, traf auf die meisten Speisen zu, die wir dort kosteten. »Saugut« sind auch die Gerichte, die Sie in diesem Buch finden werden. Wir wünschen Ihnen genauso viel Spaß beim Kochen und Genießen der Gerichte wie wir

*bei deren Entdeckung im Paradies der exotischen Aromen  
Südostasien hatten!*

*Um in dieses kulinarische Paradies zu gelangen, waren natürlich  
viele Flüge notwendig. Während Heike leidenschaftlich gern fliegt  
und so entspannt ist, dass sie schon während des Starts einschläft,  
kämpft Stefan eher mit Flugangst. Kleine Maschinen bei unruhigem  
Wetter bereiten ihm immer besonders viel »Freude«. Umso schöner  
waren unsere Langstreckenflüge im Dreamliner 787 von Vietnam  
Airlines. Viel Platz, gutes Essen und der hervorragende Service  
ließen Stefan so manche Turbulenz gut überstehen.*

*Heike & Stefan Leistner*



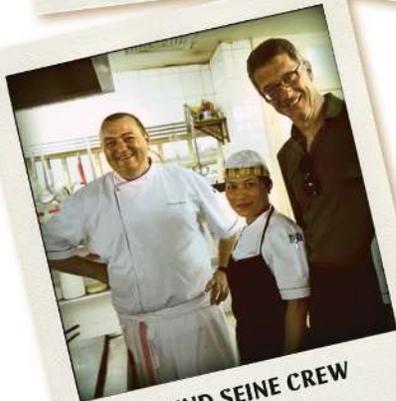
**MIT DIDIER BEIM  
ERSTEN KOCHKURS**



**CONG CHIEN ERKLÄRT  
DIE SOMMERROLLEN**



**CHRISTIAN OSTER,  
HANOI-KENNER**



**DAVIDE UND SEINE CREW  
IN HOI AN**



**IN KIEMS KÜCHE  
AUF PHU QUOC**



**MIT JOY AM UFER  
DES MEKONG**



**NOOK IN IHRER  
KOCHSCHULE**



**STREET FOOD ÜBER DEN  
WOLKEN. VIETNAM AIRLINES**



**ORN ERWARTET IHRE  
SCHÜLER**

# Trend Street Food

## *Lebensfreude auf die Hand*

---

*»Street Food« hat sich in den letzten Jahren weltweit zum Trend entwickelt. In vielen Städten werden sogar Street-Food-Festivals veranstaltet. Aber was genau ist dieses »Straßenessen« überhaupt?*

*Bereits Anfang des 20. Jahrhunderts zog es in Asien Landbewohner in großer Zahl in die Großstädte, wodurch der Bedarf an preiswerter und bereits fertig zubereiteter Nahrung entstand. Anfangs zogen Händler noch auf Fahrrädern oder mit Tragestangen durch die Straßen und verkauften meist fertige Gerichte. Schnell entstanden aber auch kleine Garküchen, die an festen Standorten ihre Spezialitäten frisch zubereiteten. Zum Verzehr wurden einfach ein paar Stühle und Tische auf dem Bürgersteig aufgestellt – und schon war der Trend »Street Food« geboren!*



*Aber was ist das Besondere daran? Es ist die Beschränkung auf ein einzelnes, meist traditionelles Rezept mit seinen Variationen, das in den Straßenküchen jeden Tag auf die gleiche Weise zubereitet wird. Dadurch erreichen die Gerichte eine kaum zu übertreffende Perfektion. Die günstigen Preise, die originelle Atmosphäre und die Gelegenheit, mit Einheimischen ins Gespräch zu kommen, machen »Street Food« auch über das Kulinarische hinaus zum Erlebnis.*

*Dieses Buch haben wir für Reiselustige geschrieben, die etwas über die Küche und Kultur Südostasiens erfahren möchten. Für Asiaten hat Essen einen enorm hohen Stellenwert, und anders als im Westen nähert man sich der Kultur und den Menschen dort am besten über das Essen. Vor allem richtet sich unser Buch aber an Kochbegeisterte, die wissen möchten, wie sie ihre Lieblingsgerichte aus südostasiatischen Straßenküchen selbst zubereiten können, um sich den Geschmack Bangkoks, Yangons oder Saigons nach Hause zu holen. Wir haben die Rezepte ohne nennenswerte Änderungen von den Straßenküchen übernommen und uns bemüht, sie gut*

nachvollziehbar zu erklären. Bei vielen exotischen Zutaten geben wir Alternativen an, die hierzulande problemlos erhältlich sind.

Oft hört man, eine authentische asiatische Straßenküche sei viel zu kompliziert, um sie zu Hause nachzukochen. Nach unserer Erfahrung benötigt man zur Zubereitung nicht viel mehr als ein gutes Küchenmesser, ein Schneidebrett, einen Mörser und eine Pfanne. Entscheidend sind die Begeisterung für diese Art des Kochens, etwas Zeit und Geduld. Und wenn es beim ersten Mal noch nicht genau so schmeckt, wie man sich das vorgestellt hat, nicht aufgeben!

Auch die auf den ersten Blick ungewöhnlichen Zutaten sind bei uns einfach zu bekommen. In Deutschland leben viele Asiaten, die nicht auf die Küche ihrer Heimatländer verzichten möchten. Deshalb gibt es in jeder größeren Stadt Asialäden mit einem umfangreichen Sortiment, aber auch über das Internet lassen sich viele Zutaten günstig beziehen. Auf unserer Webseite [www.asiastreetfood.com](http://www.asiastreetfood.com) bieten wir neben weiteren asiatischen Rezepten auch viele der Zutaten für unsere Rezepte in Top-Qualität an.

In Asien unterscheidet man nicht zwischen Vorspeise, Hauptgericht und Dessert. Eine Mahlzeit besteht meist aus drei, vier oder mehr Gerichten, die zusammen mit Reis serviert werden. Die Teller und Schüsseln werden in der Mitte des Tisches platziert und jeder Gast nimmt sich von allem. Zum Abschluss isst man noch etwas frisches Obst, Süßspeisen werden meistens als Zwischenmahlzeiten im Laufe des Tages verzehrt. Gern kauft man in Asien verschiedene Gerichte bei Straßenküchen fertig ein und nimmt sie mit nach Hause.

Unsere Rezepte kann man einzeln servieren oder beliebig kombinieren. Manchmal genügt ein einfacher Papaya- oder Avocadosalat mit Reis als komplette Mahlzeit. Dann wieder lässt

*sich aus einem Curry, einem Salat, etwas Gemüse und einer Suppe ein Essen für die ganze Familie oder Freunde zubereiten. Wenn nicht anders angegeben, sind die Rezepte jeweils für vier Personen berechnet. Viele Rezepte sind relativ unkompliziert und lassen sich auch nach einem langen Tag im Büro noch mühelos zubereiten. Einige sind deutlich komplexer und daher ideal für ein verregnetes Wochenende. Das Ergebnis wird in jedem Fall für die Mühe entschädigen.*

# Vietnam

*Vietnam, ein Land von der Größe Deutschlands, erstreckt sich in Nord-Süd-Richtung über 1650 km. Der Norden hat subtropisches Klima mit vier Jahreszeiten, in der Mitte ist es heiß mit häufigen Regenfällen und sogar Stürmen und im Süden herrscht tropisches Klima vor, die Temperaturen erreichen hier ganzjährig deutlich über 30 °C. Diese drei unterschiedlichen Klimazonen prägen die Küche Vietnams ebenso wie die Einflüsse anderer Länder und Kulturen. Trotzdem – oder gerade deswegen – ist sie eine der innovativsten und frischesten der Welt.*



# Pho Bo und Sommerrollen

## *Die Küche Vietnams*

---

Hauptnahrungsmittel in Vietnam ist, wie überall in Südostasien, natürlich Reis. Er wird vorwiegend im Süden im Mekong-Delta und im Norden im Delta des Roten Flusses angebaut. Gegessen wird er oft auch als Reismudeln oder in Gestalt von Reispapier, mit dem die berühmten Sommerrollen gewickelt werden. Die lange Küstenlinie verschafft dem Land Fisch und Meeresfrüchte im Überfluss. Aus kleinen Sardinen wird die berühmte vietnamesische Fischsauce **nuoc mam** hergestellt, ohne die eine Mahlzeit undenkbar ist. Fleisch stammt vorwiegend von Huhn und Schwein, aber in den Wäldern der annamitischen Kordillieren werden auch Hirsche, Wildschweine und Bären gejagt. Rindfleisch haben erst die französischen Kolonialherren auf den Speiseplan gebracht. Was die vietnamesische Küche von allen anderen asiatischen Küchen unterscheidet, ist der geradezu verschwenderische Umgang mit frischen Kräutern. Es gibt Dutzende Arten von Kräutern, zum Teil nur regional angebaut, die frisch als Beilage zu einer Suppe oder einem Grillgericht gereicht werden.

Der Norden Vietnams ist stark von chinesischen Einflüssen geprägt. Die Küche dort kommt mit wenigen, aber dafür qualitativ hochwertigen Zutaten aus. Viele Gerichte werden in einer bittersüßen Karamellsauce geschmort, gewürzt wird mit schwarzem Pfeffer statt mit Chilischoten.

Zentralvietnam hat aufgrund seiner geografischen Gegebenheiten – Meer und Gebirge – wenig fruchtbares Land. Hier kocht man eher kräftige und scharfe Gerichte. Hue, die alte Kaiserstadt, war das

*Zentrum der sogenannten Palastküche: Zu einer Mahlzeit pflegte sich der Kaiser von seinen Hofköchen bis zu 50 verschiedene kleine Gerichte kunstvoll anrichten zu lassen. Heute existiert die kaiserliche Küche allerdings höchstens noch in den Hochglanzbroschüren von Reiseveranstaltern.*

*Der heiße Süden wiederum schwelgt in Nahrungsmitteln. Das fruchtbare Mekong-Delta mit seinem riesigen Flusssystem ist eine unerschöpfliche Quelle für Reis, Fisch und Früchte. Auch Kokosnüsse werden hier geerntet, und alles, was man daraus herstellen kann, wird in der Küche verarbeitet. Man mag es im Allgemeinen etwas süßer und mit viel Knoblauch. Es ist hauptsächlich die Küche des Südens, die man auch bei uns bekommt, weil es meist »Boat People« aus Südvietnam waren, die in den 1970er- und 1980er-Jahren als Flüchtlinge nach Europa kamen.*

*Zwei Hochkulturen haben im Laufe der Geschichte Einfluss auf die vietnamesische Küche genommen: 1000 Jahre chinesischer Besatzung von 111 v. Chr. bis 939 n. Chr. haben speziell der nordvietnamesischen Küche Gartechniken wie das Braten im Wok und das Dämpfen hinterlassen. Die Verwendung von Gewürzen wie Sternanis, schwarzem Kardamom, fermentierten Sojabohnen und vor allem Ingwer ist auch auf chinesischen Einfluss zurückzuführen. In den anderen Ländern Südostasiens isst man, der indischen Tradition folgend, mit den Fingern oder mit dem Löffel, die Vietnamesen hingegen haben die Methode des Essens mit Stäbchen von den Chinesen übernommen. Französische Elemente ergänzten die vietnamesische Küche dann während der Besatzung von 1862 bis 1954. Die Franzosen, die oft unter der Hitze und hohen Luftfeuchtigkeit des besetzten Landes litten, kamen meist auch mit der Küche der Einheimischen nicht gut zurecht. Sie galt ihnen als unhygienisch und nicht schmackhaft. Aufwendig wurden Milchprodukte, Gemüsekonserven, Mehl, Wein und Champagner auf monatelangen Schiffsreisen in die Kolonie gebracht. Den Geist des*

Kolonialismus mit seiner Abgrenzung zur einheimischen Bevölkerung beschreibt treffend eine Szene in Marguerite Duras' Indochina-Roman **Der Liebhaber**: Die in Vietnam lebende, verarmte französische Familie der Autorin nimmt zum Abendessen lieber Brot, Butter und Kondensmilch zu sich, als die reiche Kost der Einheimischen auch nur zu probieren. Im Laufe der Zeit haben die Vietnamesen einiges an französischen Einflüssen übernommen. So gibt es zum Beispiel Baguette, Filterkaffee und Fleischpastete, in der Zubereitung aber jeweils angepasst an die einheimische Küche. Europäische Gemüse wie Artischocken, Spargel, Blumenkohl und Kohlrabi oder Obst wie etwa Erdbeeren wurden schon im 19. Jahrhundert im Hochland von Dalat kultiviert. Sie sind heute Bestandteil vieler Rezepte.

Aber was macht nun die Küche Vietnams so einzigartig? Es ist die Frische, die Leichtigkeit und die Ausgewogenheit, die sie von anderen Küchen unterscheidet. Die Frische gewinnt sie durch die Verwendung von Salaten und Kräutern. Die Leichtigkeit entsteht, weil auch durchwachsenes gegrilltes Fleisch stets in einer leichten, fettfreien Sauce mit frischen Kräutern serviert wird. Die Ausgewogenheit der Zutaten ergibt sich aus dem Umstand, dass der ohnehin sparsame Einsatz von Fleisch und Fisch immer mit Reis oder Reismudeln, frischen Kräutern und rohem oder kurz pfannengerührtem Gemüse einhergeht und mit einer leichten Sauce auf der Basis von Fischsauce und Limetten. Gewürze werden wegen ihres intensiven Aromas sehr fein dosiert und runden den Geschmack der Grundzutaten ab, ohne ihn zu überdecken. Dabei wird stets versucht, ein Gleichgewicht zwischen den verschiedenen Geschmacksrichtungen – salzig, süß, sauer, bitter und scharf – herzustellen. Ein gutes Beispiel hierfür ist die Sauce **nuoc cham**, bei deren Herstellung es gilt, die Balance zwischen dem Salzigen der Fischsauce, der Süße des Zuckers und dem Sauren der Limette zu erreichen. So gilt die Küche Vietnams heute weltweit als eine der wohlschmeckendsten und gesündesten überhaupt.





## *Pho bo in Hanoi*

---

Um die Entstehung der **pho bo** – **pho** heißen die Nudeln, **bo** ist das Rindfleisch – ranken sich viele Sagen und Geschichten. Tatsache ist, dass die **pho bo** in Hanoi erst um die Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert während der französischen Besatzung auftauchte.

Nach Hanoi kam die Suppe durch Straßenhändler, die frühmorgens, bevor es hell wurde, mit ihren tragbaren **pho**-Küchen durch die Stadt zogen. Sie versorgten Wanderarbeiter, die keine Küchen in ihren Behausungen hatten. Mit einem Tragjoch schleppten sie links und rechts jeweils einen Korb, in dem einen befanden sich die Nudeln, Fleisch, Kräuter und Gewürze, in dem anderen ein Topf mit heißer Brühe über einem Holzkohlenfeuer. Über die Entstehung des Namens **pho** gibt es keine gesicherten Erkenntnisse. Es wird spekuliert, dass es sich von dem französischen Wort »feu« für das Holzkohlenfeuer unter dem Topf ableitet. Die chinesische Variante geht von einer Ableitung des Namens von einer kantonesischen Nudelsuppe aus. Welche Geschichte auch richtig sein mag: Fest steht, dass sich in der **pho bo** chinesische Reismudeln mit vietnamesischen Kräutern und französischem Rindfleisch verbanden, was sie zu einem frühen Beispiel für »Fusion Food« macht. Sie entwickelte sich schnell zu einem Klassiker der vietnamesischen Straßenküche und ist heute das weltweit bekannteste und am weitesten verbreitete Gericht Vietnams.

Gewürzt wird die klassische **pho bo** des Nordens mit geröstetem Ingwer und Schalotten. Außerdem kommen schwarzer Kardamom, Kassiazimt und Sternanis hinzu. Abgeschmeckt wird mit Salz, etwas Zucker und natürlich Fischsauce. Die Brühe schmeckt wie eine kräftige Rinderbrühe. In den Suppenküchen bekommt man die **pho bo** meistens bereits mit fein gehackten Kräutern bestreut. Verwendet werden Thai-Basilikum und Langer Koriander,

außerdem das Grüne von Frühlingszwiebeln. Man würzt am Tisch mit Fischsauce, gemahlenem Pfeffer, frischen Chilischoten, Limettensaft und eventuell etwas Chilisauce.

Während des Vietnamkriegs flohen viele Vietnamesen vor den kommunistischen Truppen Ho Chi Minhs nach Süden. Sie brachten die **pho bo** nach Südvietnam, wo sie dem dortigen Geschmack angepasst und entsprechend verändert wurde, denn im Süden schmeckt die Brühe deutlich würziger und süßer. Zusätzlich zu Sternanis, schwarzem Kardamom und Kassiazimt verwendet man nämlich auch noch Gewürznelken, Koriander- und Fenchelsamen. Den süßen Geschmack erreicht man auch durch das Mitkochen von süßen Zwiebeln. Nachgewürzt wird im Süden kräftiger, hier bedient man sich chinesischer **hoisin**-Sauce und scharfer Chilisauce. Der Kräuterteller wird im Süden separat gereicht und ist insgesamt reichhaltiger.



# NUDELSUPPE NACH HANOI-ART - pho bo ha noi

---

## Zubereitungszeit

60 Minuten plus 4–5 Stunden Garzeit

## Zutaten

1 kg Rinderknochen (möglichst Markknochen)

1 Ochsenchwanz, vom Metzger in 3 cm lange Stücke gehackt

500 g Rinderbrust

2 daumengroße Stücke Ingwer

5 Schalotten

1 Kapsel schwarzer Kardamom

1 Stück Kassiazimt (2 cm)

1 Sternanis

5 EL Fischsauce

1 EL Salz

1 EL Zucker

250 g Reismudeln banh pho, Größe M

½ Bund frischer Vietnamesischer Koriander

½ Bund frischer Langer Koriander

½ Bund Thai-Basilikum

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Limette

1–2 Vogelaugen-Chilischoten

grob zerstoßener Pfeffer

100 g Rinderfilet, leicht angefroren

etwas Fischsauce zum Nachwürzen (nach Belieben)



<https://asiastreetfood.com/produkt/original-pho-bo-gewuerz-in-bio-qualitaet-40g-bio/>

*Die Knochen, den Ochsenschwanz und die Rinderbrust gründlich unter fließend lauwarmem Wasser waschen. In einem großen Topf die Knochen und den Ochsenschwanz mit kaltem Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten sieden lassen, dabei aufsteigenden Schaum abschöpfen. Sobald kein Schaum mehr entsteht, das Wasser abgießen und die Knochen und den Ochsenschwanz gründlich unter fließendem Wasser reinigen. Auch den Topf säubern. Den Topf mit 6 l kaltem Wasser füllen. Die Knochen, den Ochsenschwanz und die Rinderbrust hineingeben und alles bei hoher Temperatur aufkochen. Sobald das Wasser kocht, die Temperatur reduzieren und alles 3–4 Stunden im offenen Topf köcheln lassen. Dabei aufsteigenden Schaum abschöpfen. Den Ingwer und die Schalotten säubern und mit Schale in ein Grillgitter legen. Über einem Holzkohlenfeuer oder einer Gasflamme grillen, bis die Außenhaut schwarz ist. Das Gemüse anschließend mit einer Wurzelbürste unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, um die schwarzen Stellen zu entfernen. Zur Brühe geben. Die Kardamomkapsel mit einem schweren Küchenmesser in der Mitte aufschneiden, ohne sie ganz durchzuschneiden, und zusammen mit dem Zimt und dem Sternanis in einer Pfanne bei niedriger Temperatur anrösten, bis alles zu duften beginnt. Zur Brühe geben.*

Die Brühe mit der Fischsauce, dem Salz und dem Zucker würzen und weiter köcheln lassen. Nach etwa 2 Stunden den Gargrad der Rinderbrust mit einer Gabel prüfen: Sie sollte nachgeben und nicht mehr elastisch sein, aber noch nicht auseinanderfallen. Wenn sie gar ist, herausnehmen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen, damit sie sich nicht verfärbt. Die Reisnudeln in warmem Wasser einweichen. Nach weiteren 2 Stunden die Knochen und die Gewürze aus der Brühe entfernen. Dann die Brühe durch ein feines Sieb oder besser ein Küchentuch passieren, um eine klare Flüssigkeit zu erhalten. Abschmecken und, falls nötig, mit Fischsauce, Salz und Zucker nachwürzen. Die Brühe sollte jetzt lieber etwas kräftiger schmecken, da sie durch die spätere Zugabe der eingeweichten Nudeln an Geschmacksintensität verliert. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und vom Thai-Basilikum die Blätter abzupfen. Alles grob hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen. Nur das Grüne in feine Röllchen schneiden und mit den Kräutern vermischen. Die Mischung in eine Schüssel geben. Die Limette achteln, die Vogelaugen-Chilis klein schneiden. Den zerstoßenen Pfeffer und Fischsauce zum Nachwürzen bereitstellen. Das rohe Rinderfilet und die gekochte Rinderbrust gegen die Faser in hauchdünne Scheiben schneiden und separat auf einen Teller legen. Die Reisnudeln aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und darin die Nudeln portionsweise 10–15 Sekunden kochen. Auf die vorgewärmten Suppenschalen verteilen. Je drei bis vier Scheiben Rinderbrust zu jeder Portion Nudeln geben und darauf je zwei Scheiben von dem rohen Rinderfilet legen.

Die Brühe nochmals aufkochen und kochend heiß so in die Schalen füllen, dass alle Zutaten gleichmäßig bedeckt sind. **Pho bo** muss sehr heiß serviert werden! Jede Portion mit Kräutern bestreuen und sofort servieren. Am Tisch nach Geschmack mit Fischsauce, Limettensaft, Pfeffer und Chilis würzen.



# VIETNAMESISCHER EISKAFFEE - *ca phe sua da*

---

Zubereitungszeit  
10 Minuten

Zutaten  
(für 1 Portion)

3 gehäufte TL vietnamesischer Kaffee (z. B. »Trung Nguyen Blend No. 1«)

süße Kondensmilch (z. B. »Milchmädchen«)

Eiswürfel

Metallfilter für vietnamesischen Kaffee

1 dickwandiges Kaffeeglas oder Tasse



<https://asiastreetfood.com/produkt/set-fuer-authentischen-vietnam-kaffee/>

Das Kaffeepulver in das Metallsieb des Filters geben, dann die Siebplatte je nach Modell fest aufdrücken oder anschrauben und leicht anziehen. Den Boden des Kaffeeglasses nach Geschmack etwa

0,5 cm hoch mit süßer, dicker Kondensmilch bedecken. Den Filter mit Unterplatte auf das Glas setzen und etwa 4 EL kochen-des Wasser hineingeben, damit das Kaffeepulver etwas aufquillt. Nach 30 Sekunden den Filter bis zum oberen Drittel des Siebbehälters mit heißem Wasser füllen. Nach etwa 1 Minute sollte der Kaffee beginnen durchzutropfen. Wenn nicht, ist das Pulver zu fest gepresst. Dann die Siebplatte wieder etwas anheben bzw. aufschrauben.

Wenn der Kaffee vollständig durchgelaufen ist, das Sieb abnehmen, die Kaffee-Kondensmilch-Mischung gut umrühren, Eiswürfel hinzufügen und genießen!

## Kaffee

Mit Asien verbindet man eigentlich immer nur Tee. Doch ist Vietnam eines der größten Exportländer für Rohkaffee. Seit der Einführung des Kaffees 1857 durch die französischen Kolonialherren ist es bis 2012 zum weltweit zweitgrößten Kaffeelieferanten aufgestiegen. Im zentralen Hochland gibt es verschiedene Klimaregionen, die für den Anbau von Kaffee hervorragend geeignet sind. Die hauptsächlich angebaute Sorte ist die Robusta-Bohne, die im Geschmack wesentlich kräftiger ist als die Arabica-Bohne und doppelt so viel Koffein enthält. Der überwiegende Teil der Ernte wird als Rohkaffee exportiert. Trotzdem hat sich eine eigene Kaffeekultur entwickelt. Die in den unterschiedlichen Klimaregionen wachsenden Kaffeebohnen wie Robusta, Arabica, Chari, Liberica oder Catimor werden zu einer einzigartigen Mischung verarbeitet. Dabei werden die Bohnen in einem langsamen, aromaschonenden Prozess unter Zugabe von geklärter Butter, Zucker und Vanille geröstet. So erhalten die Bohnen eine glänzende, harte Schale und ein starkes, kräftiges Aroma nach Karamell, rauchigem Leder und Gewürzen. Die Zubereitung erfolgt mittels eines von den Franzosen übernommenen Metallfilters, durch den der Kaffee langsam ins Glas tropft. Damit das Getränk nicht kalt wird, stellt man es in eine Schale mit heißem Wasser: Kaffeegenuss »old school«. Hinzu kommt süße Kondensmilch. Ende des 19. Jahrhunderts war diese ein Importschlager in Vietnam. Kuhmilch war dort unbekannt, die in Vietnam lebenden französischen Mütter wollten ihre Kinder aber wie im Heimatland mit Milch großziehen. Also verschickte man Kondensmilch auf die lange Reise in die Kolonie. Sie war natürlich auch der ideale Begleiter für den starken, aromatischen Kaffee. Mit Eiswürfeln gekühlt, entstand der Eiskaffee à la Vietnam, **ca phe sua da**. Zusätzlich reichte man Grüntee aus kleinen Tassen. Leider bekommt man heute nur noch in wenigen Cafés und auf ausdrückliche Bestellung den traditionellen Filterkaffee **ca phe phin**.



