

MEINE  
VIETNAMESISCHE  
KÜCHE

REZEPTE AUS VIETNAM,  
KAMBODSCHA UND LAOS

—

VIRGINIE TA

Fotos:  
Philippe Vaurès-Santamaria

Foodstyling:  
Garlone Bardel

Redaktion:  
Brigitte Eveno

*h.f.*ullmann

# GRUND- NAHRUNGS- MITTEL

*Von links nach rechts und von oben nach unten*

- **WEISSER DUFTREIS:** Langkörnig, fein und mit subtilem Aroma
- **KLEBREIS:** Auch Bergreis genannt, sehr stärkehaltig und klebend; wird als süße oder salzige Beilage serviert
- **TAPIOKA:** Perlen aus Maniokmehl, leicht klebend; werden für die Zubereitung von Desserts verwendet

- **REIS-TEIGBLÄTTER:** Unterschiedliche Formen und Größen; werden bei der Herstellung von Frühlingsrollen verwendet
- **REISNUDELN:** Je nach Gericht unterschiedlich dick; von links nach rechts: mitteldicke Nudeln für Frühlingsrollen und Bo Bun, etwas dickere für Suppen und sehr feine, auch „Engelshaar“ genannte, als Beilage. In Vietnam ist Engelshaar fast beliebter als Reis.



# FRÜHLINGSROLLEN MIT GARNELEN

## Goi Cuon

„ Diese Vorspeise lässt sich leicht herstellen – für ein Essen „auf die Schnelle“ ebenso wie für einen großen Empfang.

24 frische große  
Sägegarnelen  
(Größe 21–25)  
 600 g Reismudeln  
(Bún)  
 12 Reis-Teigblätter  
(Durchmesser  
etwa 28 cm)  
 12 Blätter Bataviasalat  
 100 g Sojasprossen,  
kurz angebraten  
 1 Bund vietnamesische  
Rau-mant-Minze  
 300 ml verfeinerte  
Nuoc-Mam-Sauce  
(Rezept auf S. 26)

- Die Garnelen für 15 Minuten in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen lassen und schälen, sobald sie abgekühlt sind.
- Die Reismudeln in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser 1 Stunde lang einweichen. In ein Sieb geben, abtropfen lassen und für 5 Minuten in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Abtropfen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
- Die Teigblätter vorbereiten: Jedes Blatt kurz in einen tiefen Teller mit lauwarmem Wasser tauchen. Die Teigblätter auf ein sauberes Tuch legen, dabei genug Abstand zwischen den einzelnen Blättern halten. Mit einem zweiten Tuch abdecken, um überschüssige Feuchtigkeit aufzusaugen. 12 Blätter Bataviasalat waschen und trocken tupfen. Die Garnelen je nach Größe in jeweils 2–3 Stücke schneiden.
- In die Mitte eines jeden Teigblatts 1 Blatt Bataviasalat legen, mit je 1 Esslöffel gekochten Reismudeln und angebratenen Sojasprossen, 3 Blättern Minze und 3–4 Garnelenstücken bedecken. Die beiden Enden eines jeden Teigblatts über der Füllung zusammenklappen und das Ganze sorgfältig einrollen. Die fertigen Frühlingsrollen mit Nuoc Mam servieren.

Reichen Sie zu den Frühlingsrollen einen trockenen Weißwein.





# DORADENFILETS MIT INGWER UND SCHWARZEN BOHNEN

## *Ca Hap Tuong*

„Gedünsteter Fisch ist in Indochina sehr beliebt bei Mahlzeiten mit Freunden, und er ist auch bei Hochzeitsbanketten immer Teil des Menüs.“

4 Doraden  
60 g getrocknete schwarze Champignons  
50 g Glasnudeln  
40 g frischer Ingwer  
30 g Köpfe vom Thai-Schnittlauch (Knoblauch-Schnittlauch)  
1 Chilischote  
2 Schalotten  
40 ml Sonnenblumenöl  
30 g schwarze Bohnen  
100 ml Sesamöl  
30 ml Nuoc Mam  
20 ml Austernsauce  
30 g Zucker

- Die Doraden schuppen und entgräten. Mit kaltem Wasser abspülen, mit Küchentrepp trocken tupfen.
- Die schwarzen Champignons 30 Minuten in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser einweichen. Mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die harten Stellen an den Köpfen entfernen, den Rest grob hacken. Die Glasnudeln 30 Minuten in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser einweichen. Mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
- Den Ingwer schälen und in feine Stücke schneiden. Die Köpfe des Thai-Schnittlauchs in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen (damit das Gericht weniger scharf ausfällt) und hacken. Die Schalotten schälen und in feine Stücke schneiden.
- Einen Teller mit Sonnenblumenöl bestreichen. Die 4 Doradenfilets mit der Hautseite auf den Teller legen und 5 Minuten über einem Topf mit kochendem Wasser dünsten.
- Für die Sauce das Sonnenblumenöl in einem Wok auf mittlere Hitze erwärmen. Schnittlauchköpfe, Schalottenstückchen, gehackte Chili, Ingwerstücke und schwarze Bohnen hineingeben. Alles ein wenig anschmoren. Die schwarzen Champignons und die Glasnudeln hinzufügen. Mit Sesamöl, Nuoc-Mam-Sauce, Austernsauce und Zucker abschmecken. Unter ständigem Rühren 5 Minuten braten.
- Den Teller mit den Fischen vom Kochtopf nehmen. Die Sauce auf die Filets geben und weitere 4 Minuten dünsten. Mit Naturreis, Klebreis (Rezept auf S. 112) oder gebratenen Nudeln servieren.

„Im Fernen Osten wird Fleisch häufig durch Fisch ersetzt. Ingwer und schwarze Bohnen sind zwei unverzichtbare Zutaten. Statt der Dorade kann man auch Steinbuttfilets nehmen.“





# SATAY-FONDUE

## Lau saté

” Eine Kindheitserinnerung: Als meine Mutter mit meinem Bruder Chhim schwanger war, haben sie und Papa dieses Gericht acht Monate lang fast jeden Abend gegessen. Als mein Bruder dann geboren wurde, wies seine Haut eine ähnlich rote Färbung auf wie Satay ...

- Für die Bouillon die Hähnchen-Karkassen grob in Stücke hacken. Für 6 Minuten in kochendes Wasser geben. Herausnehmen, abtropfen lassen, mit kaltem Wasser abspülen und beiseitestellen.
- Die Zwiebel und die Schalotte ungeschält bei starker Hitze in einer Pfanne 3–5 Minuten von allen Seiten anschmoren. Beiseitestellen. Die Hähnchenteile, die Zwiebel, die Schalotte und die Karotte in einen Topf mit 3 l kochendem Wasser geben. 1 Stunde und 30 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Flüssigkeit auf die Hälfte reduziert ist. Durch ein spitzes Sieb geben, um eine klare Brühe zu erhalten. Beiseitestellen.
- Das Rindfleisch in kleine Stücke schneiden und in den Kühlschrank stellen. Die Garnelen aus ihrem Panzer lösen, am Rücken einschneiden und Unreinheiten entfernen. Danach abspülen, abtropfen lassen und in den Kühlschrank stellen. Den Tofu würfeln und beiseitestellen. Die Glasnudeln in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser 20 Minuten einweichen.
- Den Salat waschen, gut abtropfen lassen und halbieren. Die Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Die Sojasprossen und die Minzeblätter abspülen, abtropfen lassen und beiseitestellen. Die Schalotte und die Knoblauchzehe schälen und klein hacken. In 1 Esslöffel Öl anbräunen, dann das Satay-Pulver hinzufügen. 2–3 Minuten anschmoren, dabei das Salz, den Zucker und die Nuoc-Mam-Sauce hinzugeben. Die Kokosmilch angießen, das Ganze gut vermischen und in die Bouillon geben. 5 Minuten kochen lassen.
- Die verschiedenen Gemüse und die Glasnudeln auf einen großen Teller legen. Das Fleisch, die Garnelen und den Tofu auf separate Teller geben. Die Satay-Brühe in einen Fonduetopf füllen und das Rechaud in Betrieb setzen, um die Bouillon warm zu halten. Ein wenig Gemüse mit Glasnudeln in die Servierschälchen legen. Jeder Gast gart sein Fleisch und seine Garnelen dann selbst in der Bouillon. Guten Appetit!

FÜR 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

EINWEICHZEIT 20 Minuten

GARZEIT 2 Stunden

500 g Rindfleisch  
(Stücke für Fondue)

300 g Garnelen

1 Packung weicher Tofu

300 g Glasnudeln

1 Kopf Bataviasalat

½ Gurke

2 Tomaten

100 g Sojasprossen

½ Bund Minze

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

1 EL Öl

100 g Satay-Pulver  
(120 g, wenn es etwas  
schärfer sein soll)

3 g Salz

7 g Zucker

15 ml Nuoc Mam

250 ml Kokosmilch

Für die Bouillon

2 Hähnchen-Karkassen

1 Zwiebel

1 Schalotte

1 Karotte



# MANGO- PAMPELMUSEN-CREME

*Nuôc sinh to sai*

1 Dose Kokosmilch (200 g)  
½ Pampelmuse  
4 reife, Mangos  
etwa 1,5 kg  
100 g Zucker  
800 ml Wasser  
8–10 Eiswürfel

” Eine Leckerei aus Asien, von der man nie genug bekommen kann!

- Die Kokosmilch in einem Topf zum Kochen bringen und abkühlen lassen.
- Die Pampelmuse schälen und in Segmente teilen, dabei die weiße Innenhaut entfernen. Die Segmente in kleine Stücke schneiden. Die Mangos schälen. Beiderseits des Kerns halbieren und das Fruchtfleisch würfeln.
- Drei Viertel der Mangowürfel, den Zucker, die Kokosmilch und das Wasser mithilfe eines Löffels in einer großen Schüssel vermischen. Das Ganze in den Mixer geben. 1 Minute pürieren, die Eiswürfel hinzufügen und weitere 20–30 Sekunden mixen.
- Den entstandenen Saft in Gläser oder Schälchen füllen. Die Pampelmusenstücke und die restlichen Mangowürfel hinzufügen. Mit einem Löffel gut vermischen. Als Getränk oder als Dessert sofort servieren.



**Garlone Bardel dankt herzlich**  
diesen Geschirr-Boutiquen und -Designern  
für ihre wertvolle Mitarbeit beim In-Szene-Setzen der Gerichte:

[www.caravane.fr](http://www.caravane.fr)

Geschirr aus Zitronenholz: S. 14, 15, 24, 81, 85, 107, 109.

Geschirr aus Mangoholz: S. 41, 51, 57, 99, 67.

Keramik: S. 65, 79, 91, 95, 115, 123.

[www.latresorerie.fr](http://www.latresorerie.fr)

Stoffe: S. 14, 15, 29, 31, 39, 43, 45, 49, 59, 63, 69, 73, 75, 77,  
103, 109, 111, 113, 114, 115, 117, 119, 121, 123, 125, 129.

Brettchen und Tablett: S. 25, 27, 33, 43, 53, 71, 75, 79.

Keramik: S. 101.

Außerdem ein großes Dankeschön für den stets  
herzlichen Empfang bei der Familie Ta!



© Mango, Paris – 2014

Originaltitel: La cuisine du Vietnam – Cambodge, Laos  
ISBN 978-23-17008-34-4

Layout Innenteil und Cover: Patrice Renard

Fotoreproduktionen: Regard Numérique

Korrekturen: Isabelle Clemenceau

Redaktion: Marine Schoeser und Stéphane Mouren

Herstellung: Thierry Dubus

© der deutschen Ausgabe: Ullmann Medien GmbH

Übersetzung aus dem Französischen:

Holger Möhlmann, Köln, für writehouse, Köln

Lektorat: Katrin Höller, writehouse

Satz: Röser MEDIA, Karlsruhe

Covergestaltung basierend auf

einem Layout von Mango, Paris:

Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe

Gesamtherstellung: Ullmann Medien GmbH, Potsdam

Printed in Slovenia, 2017

ISBN 978-3-7415-2216-1

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

X IX VIII VII VI V IV III II I

[www.ullmannmedien.com](http://www.ullmannmedien.com)  
[info@ullmannmedien.com](mailto:info@ullmannmedien.com)  
[facebook.com/ullmannmedien](https://facebook.com/ullmannmedien)  
[twitter.com/ullmannmedien](https://twitter.com/ullmannmedien)



Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe vom *Ullmann Medien* Verlag.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© *Ullmann Medien* GmbH, Potsdam (2017)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter [www.ullmannmedien.com](http://www.ullmannmedien.com).