

Rau Muống Xào Tỏi

Wasserspinat mit Knoblauch

Knackiger vietnamesischer Wasserspinat wird kurz und heiß mit viel Knoblauch gebraten.

ZEIT	PORTIONEN	LEVEL
20 Min.	**4**	**Einfach**

Zutaten

- 600 g Wasserspinat, ersatzweise Pak Choi oder junger Blattspinat
- 6 Knoblauchzehen
- 2 EL neutrales Öl
- 1 EL Fischsauce
- 1 TL Zucker
- 2 EL Wasser
- schwarzer Pfeffer

So geht's

Vorbereitung

1. Wasserspinat waschen und in 5–7 cm lange Stücke schneiden.
2. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Fischsauce, Zucker und Wasser verrühren.

Zubereitung

1. Öl im Wok sehr heiß erhitzen.
2. Knoblauch 20–30 Sekunden braten.
3. Wasserspinat zugeben und 2–3 Minuten kräftig schwenken.
4. Würzsauce zugeben und kurz weiterbraten.
5. Mit Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

TIPP Zu langes Braten macht den Wasserspinat weich und wässrig.

Cà Tím Kho Nước Tương

Geschmorte Aubergine mit Sojasauce

Auberginen werden weich geschmort und nehmen eine würzige, leicht süße Sojasauce auf..

ZEIT	PORTIONEN	LEVEL
20 Min.	**4**	**Einfach**

Zutaten

- 700 g Auberginen
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 2 EL neutrales Öl
- 4 EL helle Sojasauce
- 1 EL Zucker
- 150 ml Wasser
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 1 Frühlingszwiebel
- schwarzer Pfeffer

So geht's

Vorbereitung

1. Auberginen längs halbieren und in 4–5 cm große Stücke schneiden.
2. Knoblauch und Schalotten fein hacken.
3. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.
4. Sojasauce, Zucker und Wasser verrühren.

Zubereitung

1. Öl erhitzen und Auberginen rundherum 4–5 Minuten anbraten.
2. Schalotten und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten.
3. Sojasaucenmischung angießen.
4. Zugedeckt 15–20 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren.
5. Mit Sesamöl und Pfeffer abschmecken.
6. Mit Frühlingszwiebeln bestreuen.

TIPP Die Stücke sollen weich, aber nicht zerfallen sein. Bei Bedarf während des Schmorens etwas Wasser ergänzen.

Đậu Hũ Chiên Sả Ớt

Knuspriger Tofu mit Zitronengras und Chili

Fester Tofu wird knusprig gebraten und mit Zitronengras, Knoblauch und Chili gewürzt.

ZEIT	PORTIONEN	LEVEL
35 Min.	**4**	**Mittel**

Zutaten

- 600 g fester Naturtofu
- 1 EL Zitronengras (gehackt)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 7 EL neutrales Öl
- 2 EL helle Sojasauce
- 1 TL Zucker
- 2 EL Wasser
- 1 Frühlingszwiebel

So geht's

Vorbereitung

1. Tofu in Würfel schneiden und mit Küchenpapier trocken pressen.
2. Knoblauch, Chili und Schalotten fein hacken und mit Zitronengras vermengen.
3. Sojasauce, Zucker und Wasser verrühren.
4. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

Zubereitung

1. Tofu in 5 EL Öl rundherum goldbraun braten – mittlere Hitze.
2. Tofu aus der Pfanne nehmen.
3. Restliches Öl erhitzen und Zitronengras, Knoblauch, Schalotten und Chili braten.
4. Würzsauce zugeben.
5. Tofu wieder einlegen und 2–3 Minuten schwenken.
6. Mit Frühlingszwiebeln bestreuen.

TIPP Tofu gründlich trocknen, damit er knusprig wird.

Bò Lá Lốt

Gefüllte Betelblätter mit Hackfleisch

Würzig mariniertes gemischtes Hackfleisch wird in aromatische Lá-Lốt-Blätter gerollt und in der Pfanne gebraten.

ZEIT	PORTIONEN	LEVEL
40 Min.	**4**	**Schwer**

Zutaten

- 500 g gemischtes Hackfleisch, aus Rind und Schwein
- 20–24 Lá-Lốt-Blätter, erhältlich im Asiamarkt
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Zitronengras (gehackt)
- 1 EL Fischsauce
- 1 TL Zucker
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 EL neutrales Öl zum Braten
- Kräuter oder geröstete Erdnüsse als optionale Garnitur

So geht's

Vorbereitung

1. Lá-Lốt-Blätter vorsichtig waschen und vollständig trocken tupfen.
2. Schalotten und Knoblauch fein hacken.
3. Hackfleisch mit Schalotten, Knoblauch, Zitronengras, Fischsauce, Zucker, Sesamöl und Pfeffer gründlich vermischen.
4. Das Blatt mit der glänzenden Seite nach unten legen.
5. Jeweils etwas Füllung am unteren Ende verteilen, die Seiten einschlagen und das Blatt zur Spitze hin aufrollen.

Auf der nächsten Seite geht es weiter!

TIPP Kleine Betelblätter können auch zusammengelegt werden. Das Braten in der Pfanne ersetzt das Grillen über Holzkohle.



Bò Lá Lốt

Gefüllte Betelblätter mit Hackfleisch

Würzig mariniertes gemischtes Hackfleisch wird in aromatische Lá-Lốt-Blätter gerollt und in der Pfanne gebraten.

ZEIT	PORTIONEN	LEVEL
40 Min.	**4**	**Schwer**

So geht's

Zubereitung

1. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Die Röllchen mit der Nahtseite nach unten in die Pfanne legen.
3. Rundherum 10–12 Minuten braten und regelmäßig wenden, bis die Blätter leicht gebräunt und das Hackfleisch vollständig durchgegart ist.
4. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Die Röllchen auf einer Platte anrichten und mit Kräutern oder Erdnüssen garnieren.

TIPP Kleine Betelblätter können auch zusammengelegt werden.
Das Braten in der Pfanne ersetzt das Grillen über Holzkohle.



Cá Hồi Rim Ớt

Glasierter Lachs mit Chili

Lachs wird kurz gebraten und in einer süß-würzigen Chili-Fischsauce glasiert.

ZEIT	PORTIONEN	LEVEL
40 Min.	**4**	**Mittel**

Zutaten

- 500 g Lachsfilet ohne Haut
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Schalotte
- 1 rote Chilischote
- 2 EL Fischsauce
- 1 EL helle Sojasauce
- 1 EL Zucker
- 3 EL Wasser
- 1 EL neutrales Öl
- 1 Frühlingszwiebel

So geht's

Vorbereitung

1. Lachs in mundgerechte Stücke schneiden und trocken tupfen.
2. Knoblauch und Schalotte hacken.
3. Chili und Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.
4. Fischsauce, Sojasauce und Wasser verrühren.

Zubereitung

1. Öl und Zucker auf niedriger Stufe karamellisieren.
2. Schalotte, Knoblauch und Chili kurz braten.
3. Lachsstücke hinzugeben.
4. Würzsauce angießen und 5 Minuten einkochen lassen.
5. Lachs wenden und vorsichtig glasieren und weitere 15 Minuten auf niedriger Hitze köcheln lassen.
6. Mit Frühlingszwiebeln bestreuen.

TIPP Frische Chili kann durch Chiliflocken ersetzt werden.
Karamell nicht zu dunkel werden lassen, sonst schmeckt es bitter.



Thịt Kho Tiêu

Geschmortes Schweinefleisch mit Pfeffer

Schweinefleisch wird mit karamellisiertem Zucker, Fischsauce und schwarzem Pfeffer langsam geschmort.

ZEIT	PORTIONEN	LEVEL
40 Min.	**4**	**Mittel**

Zutaten

- 600 g Schweinebauch oder Schweinenacken
- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Zucker
- 2 EL Wasser
- 3 EL Fischsauce
- 1 EL helle Sojasauce
- 5 EL Wasser
- 2 TL Pfeffer (gemahlen)
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 EL neutrales Öl

So geht's

Vorbereitung

1. Fleisch in feine Streifen schneiden.
2. Schalotten und Knoblauch fein hacken.
3. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.
4. Fleisch mit 1 EL Fischsauce und der Hälfte des Pfeffers 10 Minuten marinieren.

Zubereitung

1. Zucker und Wasser in einem Topf erhitzen, bis ein hellbrauner Karamell entsteht.
2. Fleisch vorsichtig zugeben und kurz wenden.
3. Schalotten und Knoblauch einrühren.
4. Restliche Fischsauce, Sojasauce und Wasser angießen.
5. Zugedeckt 30 Minuten schmoren.
6. Ohne Deckel etwas einkochen lassen.
7. Mit Pfeffer und Frühlingszwiebeln abschmecken.

TIPP Karamell nicht zu dunkel werden lassen, sonst schmeckt es bitter.



Gỏi Cuốn

Vietnamesische frische Sommerrollen

Reispapier wird mit Reisnudeln, Garnelen, Tofu, Salat, Kräutern und Gemüse gefüllt. Die Rollen werden frisch mit Nuoc Cham serviert.

ZEIT	PORTIONEN	LEVEL
30 Min.	**4**	**Leicht**

Zutaten

- 8 runde Reispapierblätter
- 100 g dünne Reisnudeln
- 200 g rohe, geschälte Garnelen
- 200 g Hähnchenbrust
- 1 kleine Salatgurke
- 1 kleine Möhre
- 8 Blätter Blattsalat
- 1 Scheibe Ingwer
- 1 Bund Minze
- 1 Bund Koriander, Thai-Basilikum

So geht's

Vorbereitung

1. Reisnudelplatten in kochendem Wasser einlegen und 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen und dann abgießen.
2. Garnelen in leicht gesalzenem Wasser 3–4 Minuten garen, abkühlen lassen und längs halbieren.
3. Hähnchenbrust in leicht gesalzenem Wasser und eine Scheibe Ingwer garen, abkühlen lassen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Gurke und Möhre in feine Streifen schneiden.
5. Salat und Kräuter waschen und trocknen.

Zubereitung

1. Ein Reispapier kurz in warmes Wasser tauchen und auf ein feuchtes Brett legen.
2. Salat, Nudeln, Gemüse, Kräuter und Garnelen im unteren Drittel verteilen.
3. Die Seiten einschlagen und das Reispapier fest aufrollen.
4. Mit den übrigen Zutaten wiederholen.

TIPP Reispapier nur kurz einweichen; es wird auf dem Brett weicher. Nicht zu viel Füllung verwenden.



Bánh Tôm Cô Ngự

Süßkartoffel-Garnelen-Küchlein

Süßkartoffelstreifen und Garnelen werden in einem leichten Reismehlteig knusprig ausgebacken. Die Küchlein werden mit Kräutern und Nuoc Cham serviert.

ZEIT	PORTIONEN	LEVEL
30 Min.	**4**	**Schwer**

Zutaten

- 300 g Süßkartoffeln
- 200 g Garnelen
- 100 g Reismehl
- 1 EL Speisestärke
- 1 TL Zucker
- ½ TL Kurkuma
- 1 TL Salz
- 200 ml kaltes Wasser
- 1 Frühlingszwiebel
- 700 ml neutrales Öl zum Ausbacken

So geht's

Vorbereitung

1. Süßkartoffeln schälen und raspeln.
2. Garnelen trocken tupfen.
3. Mehl, Stärke, Zucker, Kurkuma und Salz mischen.
4. Wasser nach und nach einrühren, bis ein dünner Teig entsteht.
5. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

Zubereitung

1. Süßkartoffel, Garnelen und Frühlingszwiebel unter den Teig heben.
2. Öl erhitzen.
3. Kleine Portionen der Mischung vorsichtig ins Öl geben.
4. 3–4 Minuten goldbraun ausbacken und einmal wenden.
5. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Mit Nuoc Cham und Kräutern servieren.

TIPP Goldbraun ausgebacken schmecken sie am besten, weil sie dann knusprig sind!

Gỏi Gà Bắp Cải

Vietnamesischer Hühner-Krautsalat

Zartes Hühnerfleisch wird mit knackigem Kohl, Möhre, Kräutern und einer Limetten-Fischsauce vermischt. Der Salat schmeckt frisch und leicht.

ZEIT	PORTIONEN	LEVEL
45 Min.	**4**	**Mittel**

Zutaten

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 500 g Weißkohl oder Spitzkohl
- 1 Möhre
- 1 kleine rote Zwiebel
- Ingwerstück
- 40 g geröstete Erdnüsse, grob gehackt
- 1 Bund Koriander/Thai-Basilikum
- Nuoc Cham (Limetten-Fischsauce; siehe Nuoc Cham Rezept)

So geht's

Vorbereitung

1. Hähnchen und Ingwer in leicht gesalzenem Wasser 12–15 Minuten gar ziehen lassen.
2. Abkühlen lassen und in feine Streifen zupfen.
3. Kohl & Zwiebel fein schneiden und Möhre raspeln.
4. Kräuter klein schneiden.

Zubereitung

1. Kohl, Möhre und Zwiebel in einer großen Schüssel mischen.
2. Hähnchen und Kräuter zugeben. Koriander kann separat serviert werden.
3. Dressing darübergeben und vorsichtig vermengen.
4. 10 Minuten ziehen lassen.
5. Mit Erdnüssen und Chili bestreuen.

TIPP Erdnüsse & Koriander wegen Allergien & Nicht-Mögen separat anbieten.



Gỏi Bún Tàu

Glasnudelsalat mit Gemüse

Glasnudeln, Garnelen, knackiges Gemüse und Kräuter werden mit einer süß-sauren Limettensauce vermischt. Der Salat wird lauwarm oder kalt serviert.

ZEIT	PORTIONEN	LEVEL
30 Min.	**4**	**Leicht**

Zutaten

- 200 g Glasnudeln aus Mungbohnen
- 1 kleine Möhre
- 1 kleine Salatgurke
- 1 rote Paprika
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Koriander, ersatzweise Thai-Basilikum
- Nuoc Cham (Limetten-Fischsauce; siehe Nuoc Cham Rezept)

So geht's

Vorbereitung

1. Glasnudeln nach Packungsangabe einweichen oder garen, kalt abspülen und kürzen.
2. Gemüse in feine Streifen schneiden.
3. Kräuter klein schneiden.

Zubereitung

1. Glasnudeln, Gemüse und Kräuter mischen.
2. Dressing darübergeben.
3. 5 Minuten ziehen lassen.
4. Abschmecken und sofort servieren.

TIPP Dressing sparsam zugeben und nach Bedarf nachwürzen.



Nước Chấm

Vietnamesische Limetten-Fischsauce

Die klassische süß-saure Sauce passt zu Sommerrollen, frittierten Küchlein, Salaten und vielen warmen Gerichten.

ZEIT	PORTIONEN	LEVEL
10 Min.	**4**	**Leicht**

Zutaten

- 100 ml warmes Wasser
- 3 EL Fischsauce
- 3 EL Limettensaft
- 2 EL Zucker
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 1 kleine Möhre, optional für die Einlage

So geht's

Vorbereitung

1. Knoblauch und Chili fein hacken.
2. Möhre bei Bedarf in sehr feine Streifen schneiden.
3. Warmes Wasser und Zucker verrühren.

Zubereitung

1. Fischsauce und Limettensaft zum Zuckerwasser geben.
2. Knoblauch, Chili und Möhre einrühren.
3. Abschmecken: süß, sauer, salzig und leicht scharf.
4. Bis zum Servieren kühl stellen.

TIPP Limettensaft erst danach zugeben, damit die Sauce klar bleibt.



Canh Tôm Bí Đỏ

Vietnamesische Kürbissuppe mit Garnelen

Süßlicher Kürbis wird in einer klaren Brühe mit Garnelen und Frühlingszwiebeln gekocht.

ZEIT	PORTIONEN	LEVEL
35 Min.	**4**	**Mittel**

Zutaten

- 600 g Hokkaido-Kürbis oder Butternut-Kürbis
- 250 g Garnelen
- 1,2 l Wasser
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1,5 EL Fischsauce
- 1 TL Zucker
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 2 Frühlingszwiebeln

So geht's

Vorbereitung

1. Kürbis entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Hokkaido muss nicht geschält werden.
2. Garnelen grob hacken oder ganz lassen.
3. Schalotten und Knoblauch fein hacken.
4. Frühlingszwiebeln und Koriander schneiden.

Zubereitung

1. Schalotten und Knoblauch mit etwas Öl anbraten und mit Wasser ablöschen.
2. Garnelen dazugeben.
3. Kürbis zugeben und 10–12 Minuten garen.
4. Fischsauce, Zucker und Pfeffer einrühren.
5. Mit Frühlingszwiebeln und optional Koriander bestreuen und sofort servieren.

TIPP Fischsauce vorsichtig dosieren, da die Salzstärke unterschiedlich sein kann.



Bánh Khoai Mì Nướng

Vietnamesischer gebackener Maniokkuchen

Geriebener Maniok wird mit Kokosmilch, Eiern und Zucker zu einem festen, leicht klebrigen Kuchen gebacken.

ZEIT	PORTIONEN	LEVEL
60 Min.	**4**	**Mittel**

Zutaten

- 500 g tiefgekühlter, geriebener Maniok aus dem Asiamarkt
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Eier
- 100 g Zucker
- 50 g Kondensmilch
- 40 g Tapiokastärke
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- Öl für die Form

So geht's

Vorbereitung

1. Maniok vollständig auftauen lassen.
2. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Maniok in einem Sieb leicht ausdrücken.
4. Form einfetten und mit Backpapier auslegen.

Zubereitung

1. Eier, Zucker, Kokosmilch, Kondensmilch, Vanille und Salz verrühren.
2. Maniok und Tapiokastärke einarbeiten.
3. Masse in die Form geben und glatt streichen.
4. 55–60 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.
5. Mindestens 15 Minuten abkühlen lassen.
6. In kleine Stücke schneiden.

TIPP Nur geschälten, tiefgekühlten oder vorverarbeiteten Maniok aus dem Supermarkt oder Asiamarkt verwenden. Unverarbeiteter roher Maniok ist nicht geeignet.



Chè Chuối Bột Báng

Bananen-Kokos-Dessert mit Tapiokaperlen

Bananen und kleine Tapiokaperlen werden in Kokosmilch zu einem cremigen Dessert gekocht. Es kann warm oder lauwarm serviert werden..

ZEIT	PORTIONEN	LEVEL
45 Min.	**4**	**Mittel**

Zutaten

- 4 reife, aber feste Bananen
- 60 g kleine Tapiokaperlen
- 400 ml Kokosmilch
- 300 ml Wasser
- 70 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Pandanblatt
- Gehackte Erdnüsse zum Garnieren

So geht's

Vorbereitung

1. Bananen schälen und in 2 cm dicke Stücke schneiden.
2. Tapiokaperlen ca. 15 Minuten einweichen.
3. Pandanblatt verknoten.

Zubereitung

1. Wasser, Kokosmilch, Zucker, Salz und Pandanblatt erhitzen.
2. Tapiokaperlen zugeben und unter Rühren glasig kochen.
3. Bananen vorsichtig einlegen.
4. 5–7 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen.
5. Pandanblatt entfernen und Vanille einrühren
6. Warm oder lauwarm in kleinen Schälchen servieren.

TIPP Bananen erst spät zugeben, damit sie nicht zerfallen.
Das Dessert dickt beim Abkühlen nach; bei Bedarf mit etwas warmem Wasser verdünnen.