

SUSANNA BINGEMER HANS GERLACH

# VIETNAM

Küche & Kultur

**GU**



# Inhalt

## 6 Vietnam: Essen ist Frieden

### 10 Südvietnam: Land im Aufbruch

#### 18 Rezepte aus Südvietnam:

Lotusstängelsalat, Frühlingsrollen und Gedämpfte Garnelen

#### 22 Blickpunkt Film: Der Duft der grünen Papaya

#### 28 Frühlingsrollen: Der richtige Dreh

#### 40 Reis: Ohne Fleiß kein Reis

#### 52 Tofu für die Unsterblichkeit

#### 64 Yin und Yang: Essen als Medizin

#### 70 Im Delta des Mekong: Leben mit dem Wasser

### 82 Zentralvietnam: Kulturelle Höhepunkte

#### 90 Rezepte aus Zentralvietnam:

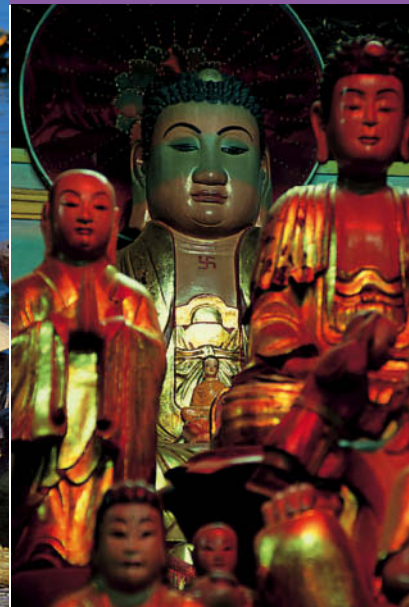
Hühnersuppe, Feuertopf und Drachenfrucht

#### 96 Non: Nicht ohne Hut

#### 102 Nuoc mam: Eine Sauce wie das Meer

#### 112 Wasserwinde: Gemüse für Jedermann

#### 122 Tofu statt Fleisch: Die vegetarische Küche



- 128 »Weiße Rosen« im Akkord
- 134 Nha Trang: Nizza des Ostens
- 146 Tranh long: Die Drachenfrucht
  
- 150 **Nordvietnam: Wiege der Nation**
- 158 Rezepte aus Nordvietnam:
  - Pho bo: Gefüllter Tintenfisch und Gebratener Reis
- 162 Bunte Blüten: Gesund und lecker
- 168 Nudelsuppe pho bo: Ganz Vietnam in einer Schüssel
- 184 Neujahrsfest Tet: Ein Fest zum Sattessen
- 194 Mini-Restaurants: Das perfekte Essen
- 205 Getränke: Kaffee, Zuckerrohrsaft und Reiswein
  
- 210 **Zum Nachschlagen**
- 210 Grundrezepte
- 218 Glossar: Geräte, Zutaten, Kräuter, Fische und Meerestiere
- 226 Menüvorschläge
- 228 Vietnam: Daten, Zahlen und Fakten
- 230 Rezept- und Sachregister
- 235 Rezeptverzeichnis von Salat bis Desserts
- 235 Adressen und Literatur
- 240 Impressum



## Salat von Lotusstängeln

### goi ngo sen

Zubereitungszeit: 20 Min.  
Pro Portion ca.: 185 kcal

Zutaten für 4 Personen:  
250 g Lotusstängel (s. Tipp)  
150 g Gurke  
1 Bund Polygonum  
1/2 Bund Koriandergrün  
2 Schalotten  
5 EL Öl  
100 g gegarte, geschälte Riesengarnelen  
3 EL geröstete Erdnüsse (s. Seite 213)  
Fisch-Dip (s. Seite 211) ohne Wasser, mit nur 2 EL Fischsauce

Von frischen Lotusstängeln ähnlich wie bei Rhabarber die Haut dünn abziehen, Stängel in 5 cm lange Stücke schneiden. Die Gurke schälen, halbieren, mit einem Teelöffel entkernen und in Streifen schneiden. Kräuter waschen, trockenschütteln und abzupfen.

Schalotten schälen und in Scheiben schneiden, im Öl in 10 Min. hellbraun und knusprig braten. Auf Küchenpapier legen. Riesengarnelen längs halbieren. Erdnüsse hacken.

Alle Salatzutaten miteinander und mit der Sauce mischen, in Schüsselchen verteilen und mit Erdnüssen bestreut servieren.

### TIPP

Frische Lotusstängel gibt es auch in guten Asienläden oft nur auf Bestellung. Lotusstängel aus dem Glas werden kurz gewässert und dann abgespült.

## Pomelosalat

### goi buoi

Zubereitungszeit: 30 Min.  
Pro Portion ca.: 180 kcal

Zutaten für 4 Personen:  
1 Hähnchenbrustfilet (ca. 200 g)  
2 Schalotten  
1 EL Fischsauce, 1 EL Sojasauce  
1 TL Zucker, 2 EL Öl  
1 Pomelo  
100 g Möhren, 100 g Gurke  
1/2 Bund vietnamesische Minze oder asiatisches Basilikum (hellere Sorte)  
3 EL geröstete Erdnüsse (s. Seite 213)  
3 EL Fisch-Dip (s. Seite 211) mit 3 EL Wasser

Außerdem:  
Bambusspieße zum Grillen (ersatzweise Holzspieße)

Bambusspieße in Wasser legen, damit sie später beim Grillen nicht verbrennen. Hähnchenfleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Schalotten schälen und würfeln, mit Fischsauce, Sojasauce, Zucker und Öl mischen, Fleischwürfel hineinlegen.

Pomelo schälen, auch die weißen Trennhäute entfernen. Das Fruchtfleisch in Stücke zupfen. Möhren und Gurke schälen, die Möhren in streichholzdünne Streifen schneiden oder grob raspeln. Gurke halbieren und mit einem Teelöffel entkernen. Das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden. Minze waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Erdnüsse hacken.

Fleischwürfel auf die Spieße stecken und auf dem Grill oder in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze 8–10 Min. grillen. Fleisch von den Spießen streifen.

Zutaten mischen, Fisch-Dip mit 3 EL Wasser anrühren, unter den Salat heben und mit Erdnüssen bestreuen. Am besten schmeckt der Salat, solange das Fleisch noch warm ist.



Zum Pomelosalat gibt es viele Varianten: Sie können das Hähnchenfleisch durch marinierte und gegrillte Riesengarnelen ersetzen. Oder durch gekochtes gehacktes Krabbenfleisch.

# Im Delta des Mekong

## Leben mit dem Wasser



Anmutiger Anblick: Wie Skulpturen ragen diese Palmen aus dem Wasser. Die Bewohner des Mekong-Deltas verwenden sie oft zum Bau von Hausdächern. Die Kirche auf dem Bild rechts hat natürlich ein gemauertes Dach.

Ruhig gleitet unser Boot auf dem Fluss dahin. Am Ufer waschen Frauen Wäsche im Wasser, nackte Kinder baden, winken uns zu. Männer angeln von Booten aus oder von den Terrassen ihrer hölzernen Hütten, die auf Bambusstelzen direkt im Wasser stehen. Viele dieser Hütten sind zum Wasser hin offen und wirken so wie eine Bühne für ein fiktives Publikum auf dem Fluss. Auch die Reisfabrik, an der wir gerade vorbeifahren, gibt ihr Inneres preis: Eine altertümliche

Maschine sibt und schält den Reis, sie wird von einer Gruppe am Boden hockender Frauen beaufsichtigt.

Vom geschäftigen Saigon ist es nur eine Stunde Autofahrt bis zum Mekong-Delta und doch taucht man in eine völlig andere Welt ein. Hier bestimmt das Wasser den Alltag der Menschen. Auf den Armen des Mekong und seinen 1000 Kanälen leben viele als Fischer auf Hausbooten. Mit 390 000 Quadratkilometern ist das Mekong-



Hauptverkehrsmittel auf dem Mekong und seinen Seitenarmen sind Sampans. Die kleinen Boote dienen Händlern auf schwimmenden Märkten als Stand. Hier bietet eine Verkäuferin fertig geschnittene Ananas feil.

Delta das drittgrößte Mündungsgebiet der Erde und gehört zu ihren fruchtbarsten Regionen. Und zu den am dichtest besiedelten: Etwa 19 Millionen Vietnamesen leben hier – allerdings erst seit etwa 250 Jahren. Vorher gehörte die damals weitgehend brach liegende Region zum Machtbereich der Khmer, die die sumpfigen Niederungen nur spärlich besiedelten. Da das Deltagebiet im Norden nahtlos in das Tiefland Kambodschas übergeht, ist es quasi die einzige Region Vietnams, zu der Nachbarvölker ungehindert

Zugang hatten. Hier siedelten die verschiedensten Volksgruppen, noch heute gibt es einen hohen Anteil ethnischer Minderheiten.

Wenn das Wasser des Mekong silbern, olivgrün und schlammgrau in sein Delta in Südvietsnam strömt, hat es schon mehr als 4300 Kilometer hinter sich gebracht.

Der Mekong ist einer der größten Ströme Asiens. Er entspringt im Hochland Tibets, durchfließt China, Myanmar – das frühere Burma –, Laos, Thailand



Folgen Sie diesem Schild: Wer als Reisender in Vietnam Hunger hat, sollte sich zuerst das Wort *pho* merken – es heißt Reismudelsuppe und ist an den Tausenden Suppenküchen im Land zu lesen.

# Nudelsuppe *pho bo* Ganz Vietnam in einer Schüssel

»Einen Tag und eine Nacht  
verbringst du, um eine  
kleine Schale dieser Hanoi-  
Suppe vorzubereiten. Einen  
Tag und eine Nacht bist  
du aber vom Treiben der  
Welt abgesondert, und der  
würzige Duft, den du  
atmest, erzählt dir das  
Geheimnis der Natur.  
In aller Stille klingt durch  
diesen Tag und diese Nacht  
die Fülle deiner Zeit.«

(Tien Huu)

Ob Schüler, Angestellte oder Marktfrauen – alle Vietnamesen essen ständig *pho bo*, meistens in den Garküchen auf den Straßen. Diese Nudelsuppe ist Vietnams Nationalgericht.

Eine gute *pho bo* verlangt bei der Zubereitung viel Zeit und viele Zutaten. Sehr wichtig: Vor dem Anrichten müssen die Nudeln heiß und die Brühe kochend sein, da manche Zutaten wie das Rinderfilet erst durch die Hitze der Suppe gegart wird. Eine kühle oder kalte *pho*-Suppe gilt als verdorben. Man nennt die Suppe auf Vietnamesisch auch *pho tai*, das bedeutet »halbgekochte Suppe« oder »24-Stunden-Suppe«, denn die Brühe sollte ursprünglich einen Tag und eine Nacht lang kochen. Das Geheimnis jeder *pho* ist außerdem die Würzmischung, die jeder Suppenkoch anders zusammenstellt.

Bevor die Franzosen das Land kolonialisierten, wurde in Vietnam nur Schweinefleisch, Huhn und Meeresfrüchte gegessen, kein Rindfleisch. Von den Franzosen schließlich übernahmen immer mehr Vietnamesen – anfangs vor allem aus der höheren Schicht – die Vorliebe für

»bœuf«. Rotes Fleisch wurde Teil des vietnamesischen Speiseplans. Wie genau die Einführung von Rindfleisch zur *pho bo* führte, ist unklar. Zuerst kam sie auf jeden Fall in Hanoi auf den Tisch, weshalb sie manchmal auch Hanoi-Suppe genannt wird. Für einige Gelehrte steht diese Suppe stellvertretend für die Geschichte Vietnams, in der ebenfalls chinesische und französische Einflüsse miteinander verschmolzen. Das Rindfleisch und die Idee, seine Knochen für die Brühe zu verwenden, sei den Franzosen zuzuschreiben, so die Wissenschaftler, chinesisch seien dagegen Nudeln und Ingwer.

## Spuren der Geschichte

Ungeachtet der Frage nach dem Ursprung fügten die Vietnamesen dem Gericht sehr schnell ihre eigenen Ideen zu. Und das war natürlich zuallererst einmal die Fischsauce *nuoc mam* – die vietnamesische Zutat. Die Liebe für *pho bo* breitete sich schließlich von Nordvietnam in den Süden aus, als das Land 1954 zweigeteilt wurde: Viele Menschen aus dem Norden flüchteten vor





Nicht ohne meine Suppe: Es vergeht wohl selten ein Tag, an dem ein Vietnamese nicht wenigstens zu einer Mahlzeit *pho* isst – am liebsten außer Haus, denn in allen Suppenrestaurants ist das Nationalgericht gut und preiswert.

den Kommunisten in den Süden und nahmen ihr Nudelsuppenrezept dorthin mit. Wieder wurde die Suppe modifiziert. In Südvietnam serviert man *pho bo* mit mehr Fleisch und mehr Nudeln. Und die Südvietnamesen begannen schnell, die Suppe gemäß ihrer geschmacklichen Vorlieben mit Sojasprossen, Kräutern wie *rau ngo* und Basilikum, Limettenschnitzen, frischen Chilis und Chilissauce zu ergänzen.

In Vietnam isst man *pho bo* vor allem außer Haus. Natürlich kann sie auch zu Hause zubereitet werden, aber die meisten Menschen lieben das Ritual, in eine lärmende Suppenküche zu gehen. Hier können sie ihre Suppe schlürfen, während sie mit ihren Tischnachbarn plaudern.

### Die Kunst, *pho bo* zu essen

Essen Sie Ihre *pho* kochend heiß. Wenn die Suppe abkühlt, weichen die Nudeln auf und das Essen schmeckt fad. Manch echter *pho*-Gourmet hebt sich die Tischgespräche deshalb auch bis nach dem Essen auf! Fügen Sie zuerst Sojasprossen, Chilis oder Chilissauce und etwas Limetten-

saft hinzu. Erst während des Essens werden nach und nach die Kräuter über die Suppe gestreut – immer nur so viel, wie Sie gerade essen. Nicht alle Kräuter auf einmal in die Suppe werfen, sonst kühlt die Brühe zu schnell ab und die Kräuter verlieren ihren frischen Geschmack. Nun alles vorsichtig unter die Nudeln rühren und mit dem Löffel in der einen Hand und Stäbchen in der anderen abwechselnd die Nudeln essen und die Brühe schlürfen.

Meistens wird reichlich Brühe serviert, damit die Nudeln schön heiß bleiben. Sie müssen die Brühe nicht ganz aufessen. Wenn Sie natürlich Lust dazu haben, sieht man es auch nicht als unhöflich an, wenn Sie die Brühe bis zum letzten Tropfen aus der Suppenschale trinken.

**Im Cha Ca La Vong**, dem berühmten Restaurant in Hanoi, wird nur dieses Gericht serviert. Die Fischstücke werden in der Restaurantküche gegrillt. Jeder Gast kann sich am Tisch auf einem kleinen Holzkohlenofen in einem Pfännchen die Fischstücke mit Dill und Frühlingszwiebeln fertig garen und verzehren.

## Dill-Fisch

cha ca

Zubereitungszeit: 1 Std.  
Pro Portion ca.: 630 kcal

Zutaten für 4 Personen:

Für die Marinade:

5 cm Galgantwurzel

4–5 cm Kurkumawurzel

2 EL Joghurt

1 TL Kurkumapulver

1 EL Zucker, 1 EL Reissessig

1 TL Garnelenpaste, Salz

Für den Fisch:

750 g Filet vom Wels (*ca lang* oder Catfish)

4 Frühlingszwiebeln

1/2 Kopf Salat

1 Bund vietnamesisches Basilikum

1 Bund vietnamesische Minze, 1 Bund Dill

3 EL Öl

2 EL Butter

Zum Anrichten:

200 g Reismudeln, mittlere Dicke (bun)

100 g geröstete, gesalzene Erdnüsse

Fisch-Dip mit Reissessig (s. Seite 211)

Für die Marinade den Galgant schälen, reiben, in ein sauberes, festes Tuch geben, fest zudrehen und den Saft auspressen – es sollte ca. 1 EL sein. Kurkumawurzel schälen und reiben. Galgantsaft, Joghurt, Kurkuma, Zucker, Essig, Garnelenpaste und 1 kräftige Prise Salz mischen. Fisch in 6 cm lange Stücke schneiden und 30 Min. in die Marinade legen.

Inzwischen Nudeln 10 Min. in lauwarmes Wasser legen, dann in reichlich Wasser 4 Min. (oder nach Packungsangabe) kochen, abgießen und kalt abschrecken.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen, längs vierteln, die Stücke in 5 cm lange Stücke schneiden. Salat und Kräuter waschen, putzen, abzupfen. Dill sehr grob hacken.

Nudeln, Salat, Kräuter (ohne Dill), Nüsse und Dip in kleinen Tellern oder Schüsseln anrichten und auf den Tisch stellen.

Fischstücke mit 2 EL Öl bestreichen und auf einem Holzkohlegrill oder in einer Grillpfanne von beiden Seiten je 2 Min. grillen.

Wenig Öl und 1 Flöckchen Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Dill und Fischstücke zugeben, in mehreren Portionen in je 1 Min. fertig braten.

Jeder mischt sich Fischstückchen mit kleinen Portionen Kräutern, Nudeln Erdnüssen und Dip in seiner Schüssel. Wenn der Fisch alle ist, wird die nächste Portion fertig gebraten.

## TIPPS

Im Originalrezept wird eine lokale Welsart aus dem Roten Fluss verwendet: *ca lang*. Statt Joghurt verwendet der Chef und Besitzer des Restaurants, Ngo Thi Tinh, *me*, eine säuerliche Paste aus fermentiertem Reis.





# VIETNAM

## Küche & Kultur

Ein Land voller Kontraste – Reisbäuerinnen mit Kegelhüten und Geschäftsleute im Anzug; elegante Hotels im Kolonialstil und Hütten auf dem Wasser; Heere von Mopedfahrern und Wasserbüffel auf dem Feld. Ein faszinierendes Land mit einmaligen Kulturschätzen, liebenswürdigen Menschen und einer einzigartigen Küche.

Die duftenden Gerichte der Garküchen, die frischen Kräuter, Frühlings- und Glücksrollen in allen Variationen und die berühmte Nudelsuppe »pho bo« sind nur einige der Höhepunkte der vietnamesischen Küche, die hier in über 160 authentischen Rezepten vorgestellt und in beeindruckenden Rezeptfotos mit viel Gespür für das Land in Szene gesetzt wurden. Spannende Bild-Reportagen geben Einblick in Traditionen, Feste, das alltägliche Leben, die Kultur des Landes und wecken Entdeckerlust.

[www.gu-online.de](http://www.gu-online.de)

**GU**

ISBN 978-3-7742-6626-1  
454 Länderküche



9 783774 266261