

Vietnamesische Rezepte vom 11. Juni 2017



Kohlrouladen-Suppe
Crevetten-Pomelo-Salat
Grillierte Zitronengras-Spareribs
Fisch im Bananenblatt grilliert
Crevetten-Schweinefleisch-Ravioli
Rührgebratener Wasserspinat
Gedämpfter Bananenkuchen mit
Kokossauce
Vietnamesischer Eiskaffee

Kohlrouladen-Suppe

4-6 PERSONEN

Zutaten

16 Kohlblätter, in kochendem Wasser blanchiert während 1-2 Minuten, bis sie weich sind, dann abtropfen, ergibt die Hülle

16 Stk. grüne Frühlingszwiebelteile, blanchiert in kochendem Wasser für 10 Sekunden, bis sie weich sind, dann abtropfen

1,5 Liter Hühnerbouillon

1 EL Fischsauce

1 Portion Fischsaucen-Dip (Rezept siehe unten)

Für die Füllung

250 g Schweinehackfleisch

250 g Crevetten, frisch, mittelgross, geschält und Darm entfernt

16 Frühlingszwiebeln, nur der weisse Zwiebelteil

3 EL Korianderblätter, gehackt

2 EL Fischsauce

½ TL Salz

½ TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

¼ TL Five-Spices-Pulver

Zubereitung

1. Fischsaucen-Dip zubereiten
2. Für die Füllung alle Zutaten im Mixer hacken. Beiseitestellen.
3. Pro Roulade 1 gehäufter Esslöffel Füllung am Rand eines blanchierten Kohlblatts verteilen. Das Blatt über die Füllung falten, dann die Seiten einklappen und satt aufrollen. Die Rolle gut mit einem blanchierten Frühlingszwiebelgrün zubinden. Mit den restlichen 15 Blättern wiederholen.

4. Die Hühnerbouillon mit der Fischsauce zum Kochen bringen. Die Kohlrouladen begeben und wieder zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, zudecken und 5-10 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen.
5. In Suppenschalen verteilen und heiss servieren. Dazu Schälchen mit Fischsauce-Dip, in das man die Rouladen stippt.

Fischsauce-Dip

ERGIBT 250 ML SAUCE

Zutaten

50 g Zucker
3 EL Limettensaft
1 EL Essig
3 EL Fisch-Sauce
125 ml Wasser
½ TL Salz
2 rote Chili, entkernt, fein geschnitten
3 Knoblauchzehen, fein gehackt

Zubereitung

Alle Zutaten ausser Chili und Knoblauch mischen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Knoblauch und Chili begeben und mischen, sodass sie auf der Sauce schwimmen.

Crevetten-Pomelo-Salat

4-6 PERSONEN

Zutaten

250 g Crevetten, mittelgross, frisch
½ Pomelo oder 2 Grapefruits, nur das Fruchtfleisch (also geschält und Fruchtfleisch ausgelöst), sollte knapp 5dl Volumen ergeben
2 EL gehackte, geröstete, ungesalzene Erdnüsse
2 EL fein geschnittene Polygonum-Blätter (rau ram), alternativ je 1 EL Koriander und Pfefferminze
1 fingerlange rote Chilischote, entkernt und in Scheibchen geschnitten
1 EL knusprig gebratene Schalotten (aus 2 kleinen Schalotten)
Öl für die Schalotten

Zutaten Sauce

2 EL Fischsauce
2 EL Reisessig

2 TL Zucker (falls bittere Grapefruit verwendet wird, Menge verdoppeln)

Zubereitung Schalotten

Die Schalotten in 2-3 mm dünne Ringe schneiden und in heissem Öl bei hoher Hitze im Wok 1-2 Minuten rührbraten bis sie anfangen, Farbe anzunehmen. Hitze auf mittelheiss reduzieren und weiter rührbraten, bis sie golden und knusprig sind. Aus dem Wok heben und auf Küchenpapier abtropfen.

Zubereitung Salat

1. 250 ml Wasser zum Kochen bringen. Die Crevetten 1-2 Minuten pochieren bis sie rosa werden und knapp durch sind. Aus dem Wasser heben und abkühlen lassen. Crevetten schälen und Darm entfernen, dann längs halbieren.
2. Die Saucen-Zutaten in einer kleinen Schale mischen bis sich der Zucker aufgelöst hat.
3. In einer grossen Schüssel das Pomelo-Fruchtfleisch gut mit der Sauce vermengen. Die anderen Zutaten begeben und mischen. Abschmecken mit mehr Fischsauce oder Zucker falls nötig. In ein Serviergefäss geben, die Crevetten auf dem Salat verteilen und sofort servieren.

Grillierte Zitronengras-Spareribs

4-6 PERSONEN

Zutaten

1 kg Spareribs, in einzelne Rippchen geschnitten

Zutaten Marinade

2 Stängel Zitronengras, nur unterer, dicker Teil, äussere Blätter entfernt, innerer Teil in Scheibchen geschnitten

3 Schalotten

4 Knoblauchzehen

1 fingerlange rote Chilischote, entkernt

½ Portion Karamell-Sauce

½ Bund Korianderblätter

Zubereitung

1. Marinade zubereiten: Zitronengras, Schalotten, Knoblauch und Chili zu einer glatten Paste pürieren. Paste gut mit der Karamell-Sauce mischen. Die Marinade über die Rippchen geben und mit den Fingern einmassieren, bis die Rippchen überall von der Marinade bedeckt sind. Mindestens 1 Stunde marinieren.
2. Ofen auf 180°C heizen. Die marinierten Rippchen ca. 20 Minuten braten, dabei einmal wenden. Dann den Grill zuschalten (240°C) und die Rippchen ca. 5 Minuten auf jeder Seite grillieren, dabei mit der Marinade übergossen, bis sie

schön braun sind. Aus dem Ofen nehmen, auf eine Servierplatte geben, mit Korianderblättern dekorieren und sofort servieren.

Karamell-Sauce

ERGIBT 135 ML

Zutaten

135 g Zucker

125 ml Fischsauce

8 Schalotten, in feinen Scheiben

½ TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

Zucker in einer Pfanne bei niedriger Hitze erhitzen, dabei ständig rühren bis der Zucker beginnt zu schmelzen und karamellisieren, 3-5 Minuten. Vom Herd nehmen und die Fischsauce zugeben. Zurück auf den Herd und die Mischung bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. 3-5 Minuten ohne Deckel unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis der Zucker aufgelöst ist und die Mischung zu einem dickflüssigen Sirup eingekocht ist. Die Schalotten und den Pfeffer beifügen, gut mischen und vom Herd nehmen.

Fisch im Bananenblatt grilliert

4-6 PERSONEN

Zutaten

500 g Fischfilets (weisser Fisch) ohne Gräten, in 1cm grosse Würfel geschnitten

12 Stk. Bananenblätter à 18x20 cm

Zahnstocher

Zutaten Marinade

1 rote Chili, entkernt und gehackt

1 Stängel Zitronengras, nur der dicke, untere Teil, äussere Schichten entfernt, innerer Teil in Scheibchen geschnitten

3 Schalotten, gehackt

3 Knoblauchzehen, gehackt

2 TL Öl

2 TL Zucker

1 TL Fischsauce

1 TL Limettensaft

½ TL Salz

½ TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

1. Die Zutaten für die Marinade in einer grossen Schüssel gut mischen. Den Fisch zugeben und gut mischen. Mindestens 30 Minuten marinieren.
2. Die Bananenblätter für 1 Minuten in heissem Wasser blanchieren oder bis sie weich sind. Abtropfen und abkühlen lassen.
3. Fischmischung nochmal mischen, dann 3 EL der Masse auf ein Bananenblatt geben und es in der Mitte längs verteilen. Zu einem satten Päckchen formen, in dem man eine Längsseite über die Füllung klappt, denn die andere Seite auch darüber und die beiden Enden nach unten klappt und mit Zahnstochern befestigt. Wiederholen mit dem Rest der Füllung, wobei die Füllung immer wieder gemischt wird, bis man 12 Päckchen hat.
4. Die Fischpäckchen in einer Grillpfanne oder im Ofen unter dem Grill ca. 5 Minuten pro Seite grillieren, bis sie gar sind. Alternativ kann man die Päckchen dämpfen: ca. 15 Minuten, aber dafür sorgen, dass sie während dem Dämpfen nicht nass werden.
5. Heiss im Bananenblatt servieren.

Crevetten-Schweinefleisch-Ravioli

4 PERSONEN

Zutaten für den Teig

400 g Tapioka-Stärke (wichtig, genau abmessen)
250 ml kochendes Wasser (wichtig, genau abmessen)

Zutaten für die Füllung

200 g rohe Crevetten, Darm entfernt, gewürfelt
200 g Speck, gewürfelt
1 TL Schalotte, gehackt
1 TL Knoblauch, gehackt
Salz und Pfeffer
1 TL Paprika-Pulver
2 TL Öl
1 EL Zucker
1 EL Fischesauce

Zutaten für das Schalotten-Öl

5 dl Volumen gehackte Frühlingszwiebeln
60 ml Öl

Garnitur: Korianderblätter, gehackt, 1 rote Chili, entkernt und gehackt, und Dipp-Sauce (Rezept siehe unten)

Zubereitung

1. Crevettenwürfel mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Speckwürfel mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
3. In einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze Öl erhitzen und gehackten Knoblauch und Schalotte zugeben, bis es duftet. Dann den Speck zugeben und für 1 Minute rührbraten. Zucker zugeben und weitere 3 Minuten rührbraten. Die Crevetten zugeben und mit Fischsauce abschmecken. Gut rühren und bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen, bis Fleisch und Crevetten leicht karamellisiert sind. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.
4. Für das Schalotten-Öl das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Die gehackten Frühlingszwiebeln zugeben. Schnell für ca. 10 Sekunden rühren und vom Herd entfernen. Alternativ kann man Öl und Zwiebeln zusammen 15-20 Sekunden in die Mikrowelle geben.
5. Für den Teig 1/3 der Tapioka-Stärke (150 g) in eine kleine Schüssel geben. Den Rest der Stärke (250 g) in eine grosse Schüssel. Das kochende Wasser in die kleine Schüssel giessen. Gut rühren, bis man eine halbgekochte Paste erhält. 1-2 Minuten warten, bis Masse leicht abgekühlt ist. Diese Paste in die grosse Schüssel geben und mit dem Rest der Stärke mischen. Gut kneten bis der Teig weich und elastisch wird. Den Teig in ein Plastiksäckchen geben, um ihn vor dem Austrocknen zu schützen.
6. Teigkugeln von ca. 2,5 cm Durchmesser formen. Flach drücken, sodass dünne Scheiben von ca. 7,5 cm Durchmesser entstehen. 1 TL (oder weniger) der Füllung in die Teigmitte geben, zu einem Halbmond falten und die Ränder gut zusammendrücken. Möglichst keine Luft im Ravioli lassen, aber auch nicht die Füllung zusammendrücken, da sonst der Verschluss nicht hält. Wiederholen, bis aller Teig und Füllung aufgebraucht sind.
7. Um die Ravioli zu kochen: 1 grosse Pfanne Wasser zum Kochen bringen. Die Ravioli vorsichtig einzeln ins Wasser geben. Leicht köcheln lassen, bis sie an die Oberfläche kommen, zwischendurch sorgfältig umrühren, ca. 10 Minuten. Nicht alle aufs Mal kochen, sondern in 2-3 Portionen, damit die Pfanne nicht überfüllt ist. Wenn die Ravioli gar sind, sie in eiskaltes Wasser geben, wo sie nun durchsichtig werden. Danach gut abtropfen und mit dem Schalotten-Öl mischen. Mit gehacktem Koriander und Chili dekorieren.
8. Zum Servieren die Ravioli auf eine Servierplatte geben und grosszügig mit der Dipp-Sauce übergiessen oder die Dipp-Sauce dazu servieren.

Videoclip: <http://goo.gl/lGO1uz>

Dipp-Sauce zu Ravioli

Zutaten

2 EL Zucker
2 EL Fischsauce
10 EL Wasser
1 EL Limettensaft
1 TL Limetten-Fruchtfleisch, in kleinste Teile zerpflückt
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 Chili rot, entkernt, gehackt

Zubereitung

Alles bis auf Knoblauch und Chili verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Restliche Zutaten begeben und mischen, sodass Limetten-Fruchtfleisch, Chili und Knoblauch obenauf schwimmt.

Videoclip: <http://goo.gl/BSzZCH>

Rührgebratener Wasserspinat

4 PERSONEN

Zutaten

700 g Wasserspinat
Salz
1 EL Öl
5 Knoblauchzehen, geschält, mit der flachen Seite des Messes gut zerquetscht
1 EL Austernsauce
1 EL Fischsauce
1 TL Zucker oder Hühnerbouillon-Pulver oder Glutamat

Zubereitung

1. Zähe, untere Teile des Wasserspinats abschneiden und wegwerfen, in Stücke von 7 cm Länge brechen oder schneiden, gründlich waschen und abtropfen.
2. Wasser zum Kochen bringen und salzen. Wasserspinat kurz blanchieren (30 Sekunden bis 2 Minuten – bis er etwas zusammenfällt aber nicht weich wird). Aus der Pfanne heben, in ein Sieb geben und mit sehr kaltem Wasser überspülen, damit er die grüne Farbe behält oder in Eiswasser geben zum Abschrecken. Gut abtropfen lassen.
3. Im Wok das Öl erhitzen. Den Knoblauch darin braten bis er duftet, den blanchierten Wasserspinat begeben und kurz rührbraten. Restliche Zutaten begeben und weiter rühren bis die Stängel knackig gegart sind. Heiss servieren.

Tipp: Die Blanchier-Flüssigkeit kann als Grundlage für eine Suppe verwendet werden. Dazu einfach Fischsauce oder Bouillonpulver, gepressten Knoblauch und Limettensaft beifügen.

Videoclip: <http://goo.gl/c93uZz>

Gedämpfter Bananenkuchen

4-6 PERSONEN

Zutaten

500 g Zwergbananen (7-9 Stk.), geschält gewogen (oder ca. 6 normale, reife Bananen), geschält und in Rädchen geschnitten

3-4 EL Zucker

½ TL gelbe Lebensmittelfarbe

170 g Tapioka-Stärke

125 ml Wasser

1 Prise Salz

2,5 dl Kokossauce (siehe Rezept unten)

3 EL Erdnüsse, ungesalzen, geröstet, gehackt

1-2 EL Sesamsamen, geröstet, leicht gemörsert

Zubereitung

1. In einer Schüssel die geschnittenen Bananen, den Zucker, das Salz und ein paar Tropfen Lebensmittelfarbe vorsichtig gut mischen. 15 Minuten ziehen lassen. Dann die Tapioka-Stärke und das Wasser untermengen und gut mischen.
2. Eine Kuchenform mit kochfester Frischhaltefolie (Saran) oder Backpapier auskleiden. Die Masse in die Form geben. Dafür sorgen, dass einige Bananenrädchen oben zu liegen kommen und Oberfläche glattstreichen.
3. Bei mittlerer Hitze 20 Minuten lang dämpfen (nicht unter Druck). Dabei den Deckel mit einem Küchentuch umwickeln, um zu verhindern, dass Wasser auf den Kuchen fällt.
4. Kuchen vollständig auskühlen lassen. Ein Messer einölen und den Kuchen in Rhomben schneiden. Grosszügig mit der Kokossauce beträufeln und mit gehackten Erdnüssen und Sesamsamen bestreuen.

Videoclip: <http://goo.gl/MHY2WA>

Kokossauce

CA. 250 ML

Zutaten

240 ml Kokosmilch
2 EL Zucker
1 Prise Salz
2 TL Tapioka-Stärke
2 EL Wasser, kalt

Zubereitung

Kokosmilch mit Zucker und Salz in einer Pfanne zum Kochen bringen. In einem separaten Gefäss die Tapioka-Stärke mit 2 EL kaltem Wasser mischen. Stärkemischung in die kochende Flüssigkeit einrühren. Bei geringer Hitze 1 Minute köcheln lassen bzw. bis die Flüssigkeit leicht eindickt. Wenn die Sauce ausgekühlt ist, wird sie noch nachdicken. Über das Dessert geben.

Videoclip: <http://goo.gl/ohDBKD>

Vietnamesischer Eiskaffee

1 PORTION

Zutaten

3-4 TL grob gemahlener mittel-gerösteter Kaffee
3-4 TL gesüsste Kondensmilch
125 ml kochendes Wasser
250 ml Volumen zerstossenes Eis
Vietnamesische Kaffeepresse

Zubereitung

1. Alle Einzelteile der Kaffeepresse in eine Schüssel geben und mit heissem Wasser übergiessen. Die Teile abtrocknen. So ist man sicher, dass alles perfekt sauber ist und man den puren Kaffeegeschmack erhält.
2. Die Kondensmilch in ein Glas geben.
3. Den Kaffee in das untere Teil der Kaffeepresse geben. Etwas schütteln, sodass sich der Kaffee gleichmässig verteilt. Dann das Innenteil reinschrauben bzw. runterpressen, um das Kaffeepulver zusammenzupressen. Die Kaffeepresse auf das Glas stellen. Ein EL heisses Wasser zugeben. 30 Sekunden warten, sodass der Kaffee das Wasser absorbieren und sich etwas ausdehnen kann. Dann die Kaffeepresse mit dem heissen Wasser füllen. Den Deckel aufsetzen.

4. Der Kaffee wird sehr langsam durchsickern. Nach ca. 6-7 Minuten hört der Kaffee auf zu tropfen. Nun kann man die Kaffeepresse auf den umgedrehten Deckel stellen, um zu verhindern, dass Kaffee auf den Tisch tropft. Kaffee gut mit der Kondensmilch vermischen. Das zerstossene Eis in ein Glas geben und die Kaffee-Kondensmilch-Mischung über das Eis giessen. Wer den Kaffee lieber heiss mag, stellt das Glas mit der Kaffee-Kondensmilch-Mischung in eine Schale heissen Wassers.

Videoclip: <http://goo.gl/eFk9EI>

Quellen in Englisch:

“Vietnamese Food with helen’s Recipes”, Helen Le, SahaBook, 2015, ISBN 978-604-77-1222-9

“Vietnamese Favorites”, Wendy Hutton, Periplus Mini Cookbooks, 2005, ISBN 978-0-7946-0635-0

“Homestyle Vietnamese Cooking”, Nongkran Daks and Alexandra Greeley, Periplus Mini Cookbooks, 2002, ISBN 978-0-7946-0650-3