

Vietnamesische Rezepte vom 27. April 2024



Tofukissen, Tomaten & Brokkoli in Fischsauce
Rindfleisch-Spargel-Pfanne mit Reismudeln
Pouletcurry mit Kürbis
Bahn-Bao mit Pilzen & chinesischer Wurst
Kokos-Reispudding mit Ingwer & gerösteten Pflaumen

alle Rezepte aus Vietnam easy von Uyen Luu

Tofukissen, Tomaten & Brokkoli in Fischsauce

2-3 PERSONEN

Für den Tofu

2 EL Pflanzenöl

1 Prise Meersalz

400 g frischen Tofu, in 3x4 cm grosse Würfel geschnitten, trocken getupft

Für das Gemüse

1 Schalotte, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

165 g Cherrytomaten, halbiert

75 g Pilze nach Wahl

100 g Brokkoli, in mundgerechte Röschen geschnitten

2 EL Shaoxing oder Mirin (chin. oder japan. süsser Reiswein)

1 EL Fischsauce

Zum Servieren

3 Frühlingszwiebeln, diagonal in Ringe geschnitten

1 kleine Handvoll Thaibasilikum

gedämpfter Reis

Zubereitung

Eine grosse Pfanne oder einen Wok erhitzen, 1 EL Öl und 1 Prise Salz hinzugeben und den Tofu darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 8 Minuten braten, bis er rundum gebräunt ist. Vom Herd nehmen, den Tofu herausheben und auf Küchenpapier beiseitestellen, damit das überflüssige Fett aufgesogen wird.

Die Pfanne / den Wok wieder auf den Herd stellen, darin das restliche Öl (1 EL) zugeben und erhitzen. Die Schalotte bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie Farbe angenommen hat. Den Knoblauch unterrühren und goldgelb braten. Die Tomaten zugeben und einige Minuten ohne zu rühren bräunen, dann vorsichtig wenden. Nach etwa 4 Minuten Pilze und Brokkoli untermischen und unter Rühren ein paar Minuten braten. Den Tofu hinzufügen, Shaoxing und Fischsauce dazugießen, alles vermengen und nochmals 2-3 Minuten braten.

Mit Frühlingszwiebeln und Thaibasilikum garnieren und mit dem gedämpften Reis servieren.

Rindfleisch-Spargel-Pfanne mit Reismudeln

2 PERSONEN

Für das Fleisch

200 g Ribeye-Steak, Rumpsteak oder Filet, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

Für die Marinade

1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 EL Fischsauce
1 EL Sojasauce
1 TL Ahornsirup
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Nudeln

160 g getrocknete breite Reismudeln
2 EL Pflanzenöl
1 Zwiebel, in 1 cm breite Ringe geschnitten
200 g grüne Spargeln, in 10 cm lange Stücke geschnitten
2 EL Fischsauce
100 ml pho-Brühe (oder Wasser)
2 EL Sojasauce
100 g Bohnensprossen
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Alle Zutaten für die Marinade verrühren und das Fleisch darin 20 Minuten marinieren. Getrocknete Nudeln nach Packungsangaben garen.

Eine grosse Pfanne stark erhitzen, 1 EL Pflanzenöl, dann die Hälfte der Zwiebeln zugeben und bei starker Hitze 1 Minute unter Rühren braten.

Das Fleisch zugeben, 30 Sekunden anbräunen lassen, dann unter Rühren von beiden Seiten scharf anbraten.

Spargeln, 1 EL Fischsauce, einen Schuss pho-Brühe (oder Wasser) zugeben, und einige Minuten unter Rühren braten, bis das Fleisch wie gewünscht gar ist. Vom Herd nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.

Das restliche Öl (1 EL) in derselben Pfanne oder einem Wok stark erhitzen und die restlichen Zwiebelringe darin bei starker Hitze unter kräftigem Rühren anbraten. Die Nudeln, in Stränge geteilt, restliche Fischsauce (1 EL) und Sojasauce (2 EL) zugeben und einige Minuten braten, dabei ständig rühren. Die Bohnensprossen unterrühren und noch 1 Minute braten, bis die Nudeln weich sind.

Auf einen Servierteller geben, Fleisch und Spargeln zugeben und servieren.

Pouletcurry mit Kürbis

3-4 PERSONEN

Für das Curry

40 g Ingwer, grob gehackt
2 Stängel Zitronengras, fein gehackt
4 Knoblauchzehen
2 EL Pflanzenöl
2 Schalotten, grob gehackt
500-600 g Pouletbrust, in mundgerechte Stücke geschnitten
3 TL vietnamesisches oder mildes Currypulver
400 ml Kokosmilch
1 Würfel Hühner- oder Gemüsebouillon
400 g Kartoffeln, in 2 cm grosse Würfel geschnitten
600 g Kürbisfleisch, in 4 cm grosse Würfel geschnitten
50 g Kefen
1½ EL Fischsauce
1 TL Zucker oder Ahornsauce
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zum Servieren

15 g Thaibasilikum
2 Frühlingszwiebeln, in dünne Ringe geschnitten
2 frische rote Chilischoten
½ Limette, Saft
gedämpfter Reis

Zubereitung

Ingwer, Zitronengras und Knoblauch mit einem Stabmixer oder Mörser zerkleinern und mit etwas Wasser zu einer sämigen Paste verrühren.

Das Öl in einer grossen, hohen Pfanne oder einer Bratpfanne erhitzen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie Farbe annehmen. Die Pouletstücke zugeben und einige Minuten von allen Seiten anbraten. Die Gewürzpaste zugeben und unterrühren. Die Pouletstücke mit Currypulver bestreuen und wenden, bis sie gleichmässig damit überzogen sind. Kokosmilch und 100 ml Wasser zugiessen, den Bouillonwürfel unterrühren und alles aufkochen lassen. Kartoffeln und Kürbis zugeben und gut vermischen. Dann die Temperatur reduzieren, den Deckel auflegen und alles 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

Kefen zugeben. Das Curry mit Fischsauce, Zucker oder Ahornsirup und Pfeffer abschmecken und weitere 8-10 Minuten köcheln lassen.

Mit Thaibasilikum, Frühlingszwiebeln und nach Belieben Chili garnieren. Mit frischem Limettensaft beträufeln. Mit gedämpften Reis servieren.

Bahn-Bao mit Pilzen & chinesischer Wurst

8 Stück

Für die bao-Füllung

1 TL Pflanzenöl
1 Thai- oder runde Schalotte, fein gehackt
1 chinesische Wurst, in dünne Scheiben geschnitten
140 g Austernpilze, fein gehackt
60 g Grünkohl, harte Stiele entfernt und Blätter fein gehackt
1½ EL Sojasauce
1½ TL Zucker
½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 TL Sesamöl
25 g Glasnudeln, 10 Minuten in kaltem Wasser eingeweicht, dann in 3 cm lange Stücke geschnitten
8 Wachteleier, hart gekocht und geschält

Für den bao-Teig

250 g Mehl
4 g Hefe
3 g Backpulver
2 EL Zucker
½ EL Meersalz
70 ml Milch

Zubereitung

Für die Füllung das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin bei mittlerer Hitze 3-5 Minuten goldgelb braten. Die Wurst zugeben und weitere 3 Minuten braten, dann die Pilze hinzufügen. Kohl, Sojasauce, Zucker, Pfeffer und Sesamöl dazugeben und alles gut vermengen. Sobald Kohl und Pilze zusammengefallen sind, das Gemüse in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Überschüssige Flüssigkeit ausdrücken und das Gemüse mit den Glasnudeln vermengen.

Für den bao-Teig das Mehl in eine Rührschüssel geben. Hefe, Backpulver, Zucker und Salz untermischen und eine Vertiefung in die Mitte drücken. Nun 65 ml Wasser (je nach Mehlsorte auch etwas mehr) in die Vertiefung giessen und mit den Händen vorsichtig einarbeiten. Die Milch zugießen und alles verkneten. Wenn der Teig zu fest ist, teelöffelweise Wasser zugeben. Etwa 5-10 Minuten kneten, bis der Teig glatt ist (es darf kein Mehl mehr an der Oberfläche zu sehen sein).

Den Teig auf der Arbeitsfläche zu einer etwa 30 cm langen Rolle formen und in acht Stücke zu jeweils etwa 50 g schneiden. Bis zur weiteren Verabeitung alle Stücke in einem geölten, luftdicht verschlossenen Behälter aufbewahren.

Ein Nudelholz mit Mehl bestäuben und ein Teigstück zu einem Kreis mit etwas dünneren Rändern ausrollen (Durchmesser ca. 15 cm). Den Teigkreis auf die Handfläche legen, 1 EL der Pilz-Nudel-Mischung in die Mitte geben und mit einem Ei belegen.

Nun den Teig zwischen Daumen und Zeigefinger zentimeterweise über der Füllung zusammendrücken, sodass insgesamt 16 Falten entstehen, die das Brötchen verschliessen. Den Teig oben mit einer leichten Drehbewegung fest zusammendrücken und das Brötchen auf einem viereckigen Stück Backpapier in den Bambusdämfer legen. Diesen Vorgang mit den restlichen Teigstücken wiederholen.

Darauf achten, dass im Dämpfer zwischen den Brötchen ein etwa zwei Finger breiter Abstand bleibt.

Eine Schüssel mit kochendem Wasser aus den Boden des kalten Backofens stellen. Den Dämpfer ebenfalls in den Ofen geben und die Brötchen etwa 50 Minuten gehen lassen, bis sie ihr Volumen ungefähr verdoppelt haben. Den Teig mit der Fingerspitze leicht eindrücken: wenn er zurückfedert, ist er bereit zum Dämpfen.

Wasser in einem Dapfgarer oder einer hohen Pfanne aufkochen. Den Bambusdämpfer mit Deckel in die Pfanne geben und die Brötchen 8-10 Minuten dämpfen. Die gedämpften bahn-bao vor dem Herausnehmen noch 2-3 Minuten mit halb geöffnetem Deckel ruhen lassen.

Kokos-Reispudding mit Ingwer & gerösteten Pflaumen

4 PERSONEN

Für den Reispudding

5 Pflaumen (oder 4 Pfirsiche), entsteint und halbiert
1 TL Kokosöl
100 g Klebreis
500 ml Kokoswasser
30 g Kandiszucker
400 g Augenbohnen (aus der Dose), gewaschen und abgetropft
2 Pandanusblätter, geknotet

Für den Ingwersirup

100 g Palmzucker
50 g Ingwer, in dünne Scheiben geschnitten
(oder gekaufter Ingwersirup)

Für die Kokoscreme

100 g cremige Kokosmilch
1 TL Zucker, zum Abschmecken
1 kl. Prise Meersalz, zum Abschmecken
1 TL Speisestärke, mit 1 EL Wasser verrührt

Zubereitung

Eine Grillpfanne stark erhitzen. Die Pflaumen mit Kokosöl einpinseln und mit der Schnittstelle nach unten 3 Minuten grillieren, bis sie zu bräunen beginnen (ohne zu zerfallen). Wenden und 3 Minuten von der Schalenseite grillieren. Beiseitestellen. Den Klebreis mit Kokoswasser und Kandiszucker etwa 15 Minuten abgedeckt kochen, bis er aufgequollen ist. Augenbohnen und nach Belieben Pandanusblätter zugeben und unter gelegentlichem Rühren weitere 5-10 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.

Alle Zutaten für den Ingwersirup mit 3 EL Wasser in eine kleine Pfanne geben und 10-15 Minuten köcheln lassen.

Alle Zutaten für die Kokoscreme in einen zweite kleine Pfanne geben, bei schwacher Hitze aufkochen und unter Rühren andicken lassen.

Den Reispudding mit gegrillten Pflaumen, Kokoscreme und Ingwersirup garnieren und servieren.