

DUNG NGUYEN

MEIN KLEINES KOCHBUCH

VIETNAM IN 6 GERICHTEN





Inhaltsverzeichnis

1. Bánh mì

Bánh mì mit gegrilltem Schweinefleisch	1
Veganes Bánh mì	2
Vegane Leberwurst	3
Saure Gemüsemischung (Đồ chua)	4

2. Phở

Phở Gà (Hühner-Phở)	5
Phở Bò (Rindfleisch-Phở)	6
Vegane Phở	7

3. Xôi

8

4. Bánh cuốn

9

5. Cháo

Cháo gà (Hühnerreisbrei)	10
Cháo chay (Veganer Brei)	11

6. Bún chả

Bún chả mit Schweinefleisch	12
Bún chả chay	13

Bánh mì mit gegrilltem Schweinefleisch ist ein klassisches vietnamesisches Streetfood, das würziges, saftiges Fleisch mit frischem, knackigem Gemüse in einem knusprigen Baguette vereint.

ZUTATEN

für die Marinade:

- Rote Zwiebeln, fein gehackt
- Knoblauch, fein gehackt
- Zitronengras, nur den weißen Teil, fein gehackt
- 1 EL Fünf-Gewürze-Pulver
- 1 EL Austersauce
- 1 EL Fischsauce
- 1 EL Honig
- 1 EL gezuckerte Kondensmilch
- 2 EL neutrales Speiseöl
- 1 EL Sriracha (scharfe Chilisauce)
- 1 EL Chiliöl bzw. Chilicrisp
- 1/2 EL schwarzer Pfeffer (gemahlen)

für das Bánh mì:

- 4-5 kleine Baguettes bzw. Baguette-Brötchen
- Eingelegte Karotten und (Daikon-)Rettich
- Etwas Gurke, dünn geschnitten
- 2 Chili, dünn geschnitten
- 4 EL Mayonnaise, wenn möglich vietnamesische
- 4 TL Sojasoße
- Eine Handvoll Koriander, gewaschen und grob gehackt
- Leberwurst

Bánh mì



4-5 Portionen



ca. 30-40 Min
(+ 2-12 Std. Marinierzeit)

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst wird das Schweinefleisch in dünne Scheiben geschnitten und sorgfältig vorbereitet.
2. Anschließend wird das Fleisch mindestens 2 bis 3 Stunden, am besten jedoch über Nacht mariniert, damit es den vollen Geschmack aufnimmt.
3. Anschließend wird es im vorgeheizten Ofen bei 200 °C etwa 25 Minuten gegrillt, wobei man das Fleisch zwischendurch wenden sollte.
4. Die Baguettes im Ofen bei 180 °C (350 °F) für 1-2 Minuten aufwärmen. Jedes Baguette der Länge nach aufschneiden, dabei eine Seite verbunden lassen.
5. Eine Seite jedes Baguettes mit Mayonnaise bestreichen und die andere mit Leberwurst. Beide Seiten leicht mit Sojasoße beträufeln.
6. Gurke und Chili hineinlegen. Nach Geschmack die eingelegten Karotten und den Rettich sowie den Koriander hinzufügen. So entsteht eine harmonische Kombination aus warmem, würzigem Fleisch und frischem, knackigem Gemüse.
7. Zum Schluss wird das Bánh mì sofort serviert und genossen – ein perfektes Zusammenspiel aus Aromen und Texturen der vietnamesischen Küche.

Dieses vegane Bánh mì verbindet knuspriges Baguette mit aromatischem Zitronengras-Tofu, frischem Gemüse und vietnamesischen Aromen. Ein leichter, würziger Street-Food-Klassiker, ideal als Hauptmahlzeit.

ZUTATEN

Für den Zitronengras-Tofu:

- 2 Blöcke fester Tofu, in ca. 0,5 cm dicke rechteckige Scheiben geschnitten (ergibt etwa 10 Stück)
- 3 EL gefrorenes oder frisches Zitronengras, fein gehackt
- 2 große Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 scharfe Chilischote, fein gehackt
- 1 EL Öl
- Eine Prise schwarzer Pfeffer und Salz

Für das Bánh mì:

- 3 Baguettes
- Eingelegte Karotten und Rettich
- Gurke, dünn geschnitten
- 1 Jalapeño, dünn geschnitten
- 4 EL vietnamesische Mayonnaise
- 4 TL Sojasoße
- Eine Handvoll Koriander, gewaschen und grob gehackt
- Vegane Leberwurst

Veganes Bánh mì



3 Portionen



30 Min. + 2Std.
Marinierzeit

ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel alle Zutaten für den Zitronengras-Tofu gut vermischen. Die Mischung gleichmäßig in jede Tofuscheibe einreiben. Den Tofu mindestens 2 Stunden marinieren (am besten über Nacht).
2. Eine große Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und mit einem EL Rapsöl einfetten. Die marinierten Tofustücke von beiden Seiten goldbraun braten (ca. 3 Minuten pro Seite). Danach die Pfanne vom Herd nehmen und beiseite stellen.
3. Die Baguettes im Ofen bei 180 °C (350 °F) für 1–2 Minuten aufwärmen. Jedes Baguette der Länge nach aufschneiden, dabei eine Seite verbunden lassen.
4. Eine Seite jedes Baguettes mit Mayonnaise bestreichen und die andere mit veganer Leberwurst, falls gewünscht. Die Innenseiten leicht mit Sojasoße beträufeln.
5. Gurke, Tofu und vegetarischen Fleischersatz (falls verwendet) hineinlegen. Danach nach Geschmack die eingelegten Karotten und den Rettich sowie den Koriander hinzufügen.

*Eine cremige, herzhafte vegane
Leberwurst auf Basis von Cashewes,
Tofu und Pilzen – ideal als
Brotaufstrich oder für Bánh mì.*

Vegane Leberwurst



ca. 4-6 Portionen



ca. 30 Min.

ZUTATEN

- 100 g rohe Cashewkerne
- 100 g Brot
- 1 Block Tofu
- 200 g Kräuterseitlinge
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Pfeffer
- 1-2 TL Sojasauce
- 1 TL Wasser
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst werden die Cashewkerne etwa 15 Minuten lang gekocht, bis sie gar sind, und anschließend abgossen.
2. Danach werden das Brot und der Tofu fein zerdrückt beziehungsweise zerbröseln.
3. Anschließend werden die Kräuterseitlinge sehr fein gehackt.
4. Danach werden die Schalotte und der Knoblauch fein geschnitten und in etwas Öl glasig angebraten.
5. Im Anschluss werden die Cashewkerne, die gehackten Kräuterseitlinge, der Tofu sowie das Brot hinzugefügt und alles zusammen kurz angebraten.
6. Nun werden alle Zutaten mit Sojasauce, Wasser sowie Salz und Pfeffer gewürzt und gut vermengt.
7. Anschließend wird die Masse in einem Mixer sehr fein püriert und danach in eine Form mit Deckel oder in ein verschließbares Glas gefüllt.

Diese süß-saure Gemüsemischung aus Karotten und Rettich sorgt für Frische und Knackigkeit in vielen Gerichten, besonders im Bánh mì.

ZUTATEN

- 250 g Rettich
- 250 g Karotten
- 5 g Salz
- 150 g Zucker
- 200 ml Essig
- 500 ml Wasser

Saure Gemüsemischung (Đồ chua)



ca. 6-8 Portionen



ca. 15 Min

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst wird das Gemüse fein gehobelt, mit einer kleinen Menge Salz vermengt und gut ausgedrückt, danach gründlich mit Wasser abgespült und sorgfältig abtropfen gelassen.
2. Anschließend gibt man alle Zutaten in ein Glasgefäß, verschließt es gut und bewahrt es im Kühlschrank auf.
3. Im Kühlschrank ist die saure Gemüsemischung bis zu einem Monat haltbar.

*Phở Gà ist eine leichte,
aromatische Nudelsuppe aus
Vietnam mit klarer Hühnerbrühe,
feinen Gewürzen und frischen
Kräutern.*

ZUTATEN

- 1 Freilandhuhn/Maishähnchen/
Suppenhuhn (1–1,2 kg)
- 1 Zwiebel
- 1 kleines Stück Ingwer
- 5 Stängel Koriander (mit
Wurzel, wenn möglich)
- 3 Schalotten

Gewürze:

- Zimt, Sternanis, Kardamom,
Koriandersamen

Zum Würzen:

- 7 g Kandiszucker
- 15 g grobes Salz
- 7 g Brühwürfel

Kräuter und Beilagen:

- Frühlingszwiebeln,
Koriandergrün, Thai-
Basilikum, Sägezahnkraut (Ngò
gai),
- Limette, Chili
- 2 Packungen von Phở-Nudeln

Phở Gà (Hühner-Phở)



ca. 4-5 Portionen



ca. 70-80 Min

ZUBEREITUNG:

1. Das Huhn nach der Reinigung abtropfen lassen. In einen Topf geben und mit 2,5 Litern Wasser bei mittlerer Hitze kochen.
2. Zwiebel und Ingwer halbieren. Zwiebel, Ingwer und Schalotten in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie leicht angebrannt und aromatisch sind, dann beiseitestellen.
3. In derselben Pfanne Zimt, Sternanis, Kardamom und Koriandersamen trocken anrösten, bis sie duften und leicht goldbraun sind. Alles in ein kleines Gewürzsäckchen geben.
4. Nach 10 Minuten Kochzeit des Huhns das Gewürzsäckchen sowie die geröstete Zwiebel, den Ingwer und die Schalotten in den Topf geben. Zusätzlich 10 g Salz hinzufügen.
5. Weitere 30 Minuten köcheln lassen. Danach das Huhn herausnehmen, abkühlen lassen und das Fleisch zupfen oder in Stücke schneiden. Die Brühe nochmals abschmecken, bis sie ausgewogen ist.
6. Getrocknete Phở-Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen und in eine Schüssel geben.
7. Mit heißer Brühe übergießen, Hühnerfleisch darauflegen, Frühlingszwiebeln und etwas Zwiebel darüberstreuen, mit etwas Pfeffer bestreuen.
8. Nach Belieben mit frischen Kräutern, Limette und Chili servieren.

Phở Bò ist die klassische vietnamesische Rinderbrühe, die durch langes Kochen tiefe und komplexe Röstaromen entwickelt und mit Reismudeln und frischen Kräutern serviert wird.

ZUTATEN

- Rinder-Markknochen: 1 kg
- Rinderbrust: 1 kg
- Rindersehnen: 300 g
- Zwiebel, Schalotten, Ingwer
- Phở-Gewürze: 6 Sternanis, 2 Zimtstangen, 2 Kardamomkapseln, 1 TL Nelken, 1 TL Koriandersamen
- Zum Würzen: Kandiszucker, Salz, Würzpulver (Hạt nêm), Fischeisauce

Phở Bò

(Rindfleisch-Phở)



ca. 10 Portionen



ca. 5-6 Std

ZUBEREITUNG:

Vorbereitung

1. Knochen 1-2 Stunden wässern, dann mit Reiswein + Salz + Ingwer gründlich waschen.
2. 5-10 Minuten vorkochen, Verunreinigungen abschütten und erneut abspülen.
3. Zwiebel und Ingwer rösten, bis sie leicht angebrannt und aromatisch sind.

Brühe kochen

Im normalen Topf:

- In den ersten 30 Minuten auf hoher Hitze kochen und den Schaum abschöpfen.
- Danach 2-3 Stunden bei niedriger Hitze zugedeckt köcheln lassen.
- Wenn das Fleisch gar ist, herausnehmen, in kaltem Wasser abschrecken und dünn schneiden.
- Die Knochen weitere 2 Stunden bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Im Instant Pot:

- Fleisch: 2 Stunden im normalen Topf auf kleiner Hitze kochen.
- Knochen und Sehnen: 2 Stunden im Instant Pot im „Soup Mode“ bei niedrigem Druck.
- Beide Brühen anschließend zusammengeben.

Gewürze und Abschmecken (30 Minuten vor dem Servieren)

1. Die Phở-Gewürze trocken anrösten und in zwei Hälften teilen
- Eine Hälfte direkt in die Brühe geben.
- Die andere Hälfte in Rinderfett anbraten, das aromatische Öl abseihen und zur Brühe geben.
 -
2. Mit Salz, Würzpulver und Fischeisauce nach Geschmack abschmecken.
3. So erhältst du eine klare, aromatische Phở-Brühe mit tiefer Geschmacksnote.

Die vegane Phở überzeugt mit einer klaren, natürlich süßen Gemüsebrühe, wärmenden Gewürzen und pflanzlichen Einlagen als aromatische Alternative zur klassischen Phở.

ZUTATEN

- 2 große weiße Zwiebeln
- 8 Scheiben Ingwer
- 2 Zimtstangen
- 6 Anissterne
- 2 TL Koriandersamen
- 1 TL Fenchelsamen
- 2 Rettiche
- 2 EL Öl
- 6 Karotten
- 2 Äpfel
- 2 Maiskolben
- 2 kleine Stücke Sellerie
- 1 ganzer Lauch
- 14–16 frische Shiitake-Pilze (oder gern mehr)
- 2 EL Mushroom Seasoning
(alternativ Gemüsebrühe, Mushroom Seasoning passt aber besser)
- Wasser (entsprechend mehr, ca. 4–5 Liter)
- 1 Packung Phở-Nudeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Koriander
- Vegetarisches Hühnchen (Mock Chicken), entsprechend mehr
- 6–7 EL vegane Fischsoße
- 2 kleine Stücke Palmzucker oder 2 TL Zucker
- 1 kleines Stück Palmzucker oder 1 TL Zucker

Vegane Phở



ca. 3–4 Portionen



ca. 2 Std

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst werden die Zwiebeln und der Ingwer in einem großen Topf ohne Öl schön angeröstet, bis sie ein kräftiges Aroma entfalten.
2. Danach gibt man Zimtstange, Anissterne, Koriandersamen und Fenchelsamen dazu, röstet sie ganz kurz mit und fügt sofort das restliche Gemüse hinzu, damit die Gewürze nicht verbrennen.
3. Anschließend gibt man das Öl, die Karotten, den Apfel, den Maiskolben, den Sellerie, den Lauch und die Shiitake-Pilze in den Topf.
4. Nun wird das Mushroom Seasoning hinzugefügt und alles mit so viel Wasser aufgegossen, dass das Gemüse gut bedeckt ist.
5. Die Suppe lässt man mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze etwa 1,5 Stunde sanft köcheln.
6. Währenddessen kocht man die Phở-Nudeln nach Packungsanweisung, schneidet die Frühlingszwiebel in feine Ringe, hackt den Koriander und bereitet das Mock Chicken vor.
7. Nach einer Stunde nimmt man das Gemüse aus der Suppe heraus und würzt die Brühe mit 6–7 EL veganer Fischsauce sowie einem kleinen Stück Palmzucker oder 2 TL Zucker.
8. Danach gibt man das Mock Chicken in die Suppe und lässt alles noch einmal kurz aufkochen.
9. Die Shiitake-Pilze werden in Scheiben geschnitten und die Stiele entfernt.
10. Zum Schluss richtet man die Suppe direkt an, gibt die Nudeln in die Schalen, gießt die heiße Brühe darüber und garniert mit Frühlingszwiebeln und frischem Koriander.

Hinweis:

Heutzutage kann man in asiatischen Geschäften oder Supermärkten fertige Phở-Gewürzmischungen kaufen. Das spart Zeit, da man nicht jedes einzelne Gewürz separat besorgen muss.

Xôi ist ein traditionelles vietnamesisches Klebreisgericht, das hier mit aromatischen Kräuterseitlingen und frischen Kräutern eine herzhafte, vegane Note bekommt.

ZUTATEN

- 2 Becher Klebreis
- 2,25 Becher Wasser
- etwas Salz
- 4 Kräuterseitlinge
- 3-4 Stängel vietnamesischer Koriander (alternativ normaler Koriander)
- 1 EL vegane Fischsauce
- schwarzer Pfeffer
- Röstzwiebeln zum Garnieren

Xôi



ca. 3-4 Portionen



ca. 2,5 Std

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst den Klebreis dreimal gründlich waschen, dann für etwa zwei Stunden einweichen. Anschließend das Wasser abseihen und den Reis mit 2,25 Bechern Wasser (und nach Wunsch etwas Salz) im Reiskocher garen.
2. Während der Reis kocht, die Kräuterseitlinge in feine Streifen zerrupfen und für 3 Minuten bei 180 Grad im Airfryer vorgaren.
3. Danach den vietnamesischen Koriander fein schneiden und zu den Pilzen geben, anschließend die vegane Fischsauce und eine gute Prise schwarzen Pfeffer hinzufügen.
4. Die Pilzmischung nun für weitere 10 Minuten bei 180 Grad im Airfryer garen (oder alternativ in der Pfanne anbraten), bis sie aromatisch und leicht knusprig ist.
5. Zum Schluss die „pulled mushrooms“ unter den fertigen Klebreis mischen, nochmals mit schwarzem Pfeffer abschmecken und mit Röstzwiebeln garnieren.

Bánh cuốn ist zart, fein und elegant – ein Gedicht aus zartem Reismehl.

ZUTATEN

Teig:

- 200 g Reismehl
- 100 g Tapiokamehl
- 900 ml Wasser

Füllung:

- 1 Schalotte, fein geschnitten
- 5 Shiitakepilze, fein geschnitten (etwas für die Soße aufbewahren)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln (weißer Teil zum Anbraten, die Hälfte vom grünen Teil für später)
- 200 g Tofu (vegan) oder 200 g Hackfleisch
- 40 g getrocknete Mu-Err-Pilze (in Wasser einweichen, dünn schneiden, etwas für die Soße aufbewahren)
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Fischsauce/ vegane Fischsauce

Soße:

- Ein Teil der Mu-Err-Pilze und Shiitakepilze
- Grüner Teil der Frühlingszwiebeln
- 2 EL Fischsauce/ vegane Fischsauce
- 1/4 Zitronensaft
- 1 TL Speisestärke mit etwas Wasser vermischt

Ca. 200 ml Wasser

Topping:

Röstzwiebeln

Bánh cuốn



ca. 3-4 Portionen



ca. 2 Std

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst werden Reismehl und Tapiokamehl in einer Schüssel vermischt, dann gibt man das Wasser langsam unter ständigem Rühren hinzu, bis ein glatter Teig entsteht, und lässt ihn anschließend etwa eine Stunde ruhen, während die Füllung und die Soße vorbereitet werden.
2. Für die Füllung werden Schalotten, Shiitakepilze, der weiße Teil der Frühlingszwiebeln sowie die Mu-Err-Pilze in etwas Öl angebraten, danach gibt man Tofu oder Hackfleisch hinzu und würzt alles mit Salz, Pfeffer und Fischsauce. Zum Schluss wird die Hälfte des grünen Teils der Frühlingszwiebeln untergemischt.
3. Für die Soße werden die beiseite gelegten Mu-Err-Pilze und Shiitake Pilze angebraten, dann gibt man den grünen Teil der Frühlingszwiebeln, die vegane Fischsauce, den Zitronensaft und etwa 200 ml Wasser hinzu. Anschließend rührt man die mit Wasser vermischte Speisestärke ein und lässt die Soße kurz aufkochen, bis sie leicht eindickt.
4. Nun wird eine Pfanne leicht mit Öl eingefettet, eine sehr dünne Schicht Teig hineingegeben, die Pfanne mit einem Deckel geschlossen und der Teig etwa eine Minute gegart.
5. Danach wird der fertige Teigfladen mit einer schnellen Bewegung auf ein Brett gestürzt und sofort etwas Füllung darauf verteilt.
6. Der Teig wird vorsichtig eingerollt oder zusammengefaltet, sodass die typische Form der Bánh cuốn entsteht.
7. Wenn mehrere Bánh cuốn gestapelt werden, sollten sie jeweils mit etwas Öl bepinselt werden, damit sie nicht zusammenkleben.
8. Zum Servieren werden die Bánh cuốn mit der Pilzsoße übergossen und mit Röstzwiebeln bestreut.

Cháo gà ist leicht, wohltuend und voller tiefer Aromen, ausgleichend für Körper und Seele

Cháo gà (Hühnerreisbrei)



ca. 3-4 Portionen



ca. 1 Std

ZUTATEN

- 1 Tasse Jasminreis
- 1 Tasse Rundkornreis – optional, wenn vorhanden. Wenn nicht, einfach mehr Jasminreis verwenden
- 8 Tassen kochendes Wasser – plus 2 weitere Tassen zum späteren Hinzufügen
- 1-2 große, ca. 5 cm lange Stücke Ingwer
- 1 große gelbe Zwiebel
- 4 Hähnchenschenkel (mit Keule und Oberschenkel)
- 2 EL. neutrales Öl

Würzung:

- Kandiszucker
- Salz
- Brühwürfel (Huhn)
- Fischsauce

ZUBEREITUNG:

Vorbereitung:

- Hähnchen abspülen
- Jasmin- und Rundkornreis gründlich waschen und abtropfen lassen
- Ingwer schälen und in Hälften schneiden
- Zwiebel schälen

Kochen:

1. In einem großen Topf bei mittlerer bis hoher Hitze das neutrale Öl erhitzen.
2. Zwiebel und Ingwer hinzufügen und ca. 2 Minuten anbraten, bis die Ränder leicht gebräunt sind.
3. Herausnehmen und beiseitestellen.
4. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren.
5. Reis hinzufügen und 3-4 Minuten unter Rühren leicht anrösten.
6. Kochendes Wasser und das Hähnchen in den Topf geben.
7. Zwiebel und Ingwer wieder in den Topf geben.
8. Leicht mit Kandiszucker, Salz und Brühwürfel würzen, gut umrühren.
9. Zum Köcheln bringen, dann die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und den Topf abdecken.
10. Alle 5-10 Minuten den Deckel abnehmen, den Brei umrühren und besonders den Topfboden beachten, damit der Reis nicht ansetzt. Entstehenden Schaum bei Bedarf abschöpfen.
11. So weiterkochen, bis das Hähnchen mindestens 40 Minuten sanft geköchelt hat.
12. Hähnchen herausnehmen und ein paar Minuten abkühlen lassen.
13. Fleisch vom Knochen lösen, zerkleinern und beiseitestellen. Haut und Knochen entsorgen.
14. Zwiebel und Ingwer aus dem Topf nehmen und ebenfalls entsorgen.
15. Hitze auf mittlere Stufe erhöhen. Den Brei mit einem Schneebesen kräftig aufschlagen, um die Reiskörner aufzubrechen und den Garprozess zu beschleunigen. Falls der Brei zu dick ist, 2 Tassen kochendes Wasser hinzufügen.
16. Das zerkleinerte Hähnchen wieder in den Topf geben. Mit Fischsauce und weiterem Hühnergewürz nach Geschmack abschmecken. Den heißen Brei in Schüsseln schöpfen.

Mit frittiertem Knoblauch, frittierten Schalotten, gehackten Frühlingszwiebeln, schwarzem Pfeffer und deinem liebsten Chiliöl garnieren.

*Cháo chay ist sanft, klar im
Geschmack und beruhigend mit
jedem Löffel.*

ZUTATEN

- 1 Tasse Jasminreis
- 10 Tassen Wasser

Toppings:

- 1 Frühlingszwiebel
- 1/2 Packung veganes Hack
- 2 EL Sojasauce
- Öl zum Anbraten
- Sesam
- Etwas Sesamöl

Optional (nicht vegan):

- 1 Ei
- Wasser
- Ein Schuss Essig

Cháo chay (Veganer Brei)



ca. 2-3 Portionen



ca. 1 Std

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst wird der Jasminreis gründlich gewaschen und anschließend mit der zehnfachen Menge Wasser in den Reiskocher oder in einen Kochtopf gegeben. Im Reiskocher lässt man den Reis etwa eine Stunde garen, im Topf bringt man zuerst das Wasser zum Kochen, gibt dann den Reis hinzu, rührt um, legt den Deckel auf und lässt alles bei niedriger Hitze etwa 45 Minuten leicht köcheln, bis ein cremiger Brei entsteht.
2. Während der Reis kocht, schneidet man die Frühlingszwiebel, wobei der weiße Teil zum Anbraten und der grüne Teil zum Garnieren verwendet wird.
3. Danach erhitzt man etwas Öl in einer Pfanne, brät den weißen Teil der Frühlingszwiebel an, gibt das vegane Hack dazu und brät es kurz mit. Anschließend löscht man alles mit Sojasauce ab, fügt Sesam sowie den grünen Teil der Frühlingszwiebel hinzu und lässt die Mischung leicht karamellisieren.
4. Optional bereitet man das Ei zu, indem man Wasser zum Kochen bringt, einen Schuss Essig hinzugibt, das Ei vorsichtig hineingleiten lässt und es bei mittlerer bis niedriger Hitze etwa 4 Minuten ziehen lässt, sodass das Wasser nur leicht blubbert.
5. Zum Servieren gibt man den warmen Reisbrei in eine Schüssel, verteilt das vegane Hack-Topping darauf und verfeinert alles mit etwas Sesamöl und zusätzlichem Frühlingszwiebelgrün.
6. Optional kann man das weich gekochte Ei halbieren und als zusätzliches Topping auf den Brei legen.

*Bún chả vereint rauchiges Aroma,
frische Kräuter und süß-saure
Nuancen zu einem unvergesslichen
Gericht.*

ZUTATEN

- 2 große Schalotten
- 6 Knoblauchzehen
- 2 Stängel Zitronengras
- 4 weiße Frühlingszwiebelköpfe
- 100 ml Wasser

Für die Gewürzmischung:

- 1 TL Brühwürfel
- 1 TL dunkle Sojasauce /
Zuckerulör (Nước hàng)
- 1 TL Speiseöl
- 1 TL gezuckerte Kondensmilch
- 4 TL Austernsauce
- *Viel schwarzer Pfeffer*

Für das Fleisch:

- 600 g Schweinenacken (oder
durchwachsenes Schweinefleisch)
- 400 g Hackfleisch vom Schwein

Bún Chả mit Schweinefleisch



ca. 4-5 Portionen



ca. 2 Std

ZUBEREITUNG:

1. Schalotten, Knoblauch, Zitronengras und Frühlingszwiebelköpfe mit 100 ml Wasser fein pürieren und die Masse anschließend durch ein Sieb abseihen, um den Saft zu gewinnen.
2. Vom zurückbleibenden Trester 1 Teelöffel aufbewahren.
3. Den gewonnenen Saft mit Brühwürfel, dunkler Sojasauce (Nước hàng), Speiseöl, gezuckerter Kondensmilch, Austernsauce und viel schwarzem Pfeffer gut vermischen.
4. Die Gewürzmischung in zwei gleiche Teile teilen.
5. In einem Teil der Gewürzmischung 300 g Schweinenacken und 200 g Hackfleisch marinieren.
6. Im zweiten Teil der Gewürzmischung ebenfalls 300 g Schweinenacken und 200 g Hackfleisch marinieren. Zusätzlich 1 TL des aufbewahrten Schalotten-Zitronengras-Tresters zum Hackfleisch geben.
7. Alles gut vermengen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
8. Das Fleisch entweder über Holzkohle grillen oder im Backofen bei 190 °C etwa 15 Minuten pro Seite grillen, dabei das Backblech auf die oberste Schiene nahe an die Hitzequelle setzen.

Dieses Gericht ist eine frische, aromatische vietnamesisch-vegane Bowl mit saftigen Fleischklößchen und einer perfekt ausbalancierten

Nước-Chấm-Soße.

ZUTATEN

Für die veganen Fleischklößchen:

- 2 Packungen veganes Hack (das zusammenklebende)
- 2 Schalotten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Stängel Zitronengras
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Mushroom Sauce
- 2 EL vegane Fischsauce
- 2 EL Zucker
- Frischer Pfeffer nach Geschmack

Für den Salat:

- 8–10 Karotten, in Julienne
- 2 Daikon (oder 1 sehr großer), in Julienne
- 300 ml Essig
- 4 EL Zucker
- Heißes Wasser (ca. 300–400 ml, je nach Geschmack)

Für Nước Chấm:

- 8 EL vegane Fischsauce
- 4 EL Zucker
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Saft von 4 Limetten
- Heißes Wasser (ca. 6–8 EL., zum Abschmecken)

Außerdem:

- 1 Packung Bún (Reisnudeln, ca. 400 g)
- Salat nach Wahl (z. B. Eisberg oder Romana)
- Frischer Koriander

Bún Chả chay (Vegane Version)



ca. 4–5 Portionen



ca. 2 Std

ZUBEREITUNG:

1. Schalotte, Frühlingszwiebel, Zitronengras und Knoblauch fein schneiden, mit veganem Hack, Mushroom Sauce, veganer Fischsauce, Zucker und frischem Pfeffer vermengen, alles gut mixen und daraus kleine Klößchen formen.
2. Die veganen Klößchen in der Pfanne oder im Backofen goldbraun braten.
3. Für den Salat Karotten und Daikon mit Essig und Zucker mischen und anschließend mit heißem Wasser bis zum Rand aufgießen, dann ziehen lassen.
4. Für die Nước Chấm vegane Fischsauce, Zucker, fein gehackten Knoblauch und Limettensaft vermengen und mit heißem Wasser aufgießen.
5. Die Bún-Reisnudeln nach Packungsanweisung kochen und anschließend mit kaltem Wasser abspülen.
6. Alles zusammen anrichten, die veganen Klößchen mit Nudeln, Salat, eingelegtem Gemüse und frischem Koriander servieren.

Text & Rezepte: Dung Nguyen
Redaktion: Kerstin R  ther
Titelbild: KI-generiertes Bild
Jahr: 2026

*Diese fünf vietnamesischen Frühstücksgerichte sind mehr als nur Rezepte.
Sie erzählen von morgendlicher Ruhe, vom Duft warmer Küche und von
kleinen Momenten des Zusammenseins.*

*Ich hoffe, dieses Buch bringt ein Stück vietnamesische Esskultur in Ihren Alltag
– sei es an einem hektischen Morgen oder an einem ruhigen Wochenende.*

*Kochen Sie mit Neugier, würzen Sie nach Gefühl
und genießen Sie jede Mahlzeit mit Zeit und Freude.*

Guten Appetit!

