



Menu vom 25.02.2020

Tasting Vietnam:



Nem Ran Ha Noi & Nuoc Cham-Sauce
Pho bo mit Rindsfilet
Hao Qua Dam

Kochgruppe:

Chregu
Walti
Beat

Nem Ran Ha Noi
(vietnamesische Frühlingsrolle)
(4 Personen)

250 g Schweinehack
10 g Shiitakepilze, getrocknet
20 g Morcheln
50 g Glasnudeln
1 Möhre, ca. 120 g
3 Frühlingszwiebeln
1 Eigelb
Salz
Pfeffer
12 Reispapierblätter, zum Frittieren 22 cm Ø
1.5 l Pflanzenöl, zum Frittieren
4 Stiele Koriandergrün
4 Stiele Thai-Basilikum

Zubereitung

Hack kurz anbraten. Pilze mit kochendem Wasser übergießen und 10 Min. einweichen. Glasnudeln in einer Schüssel mit reichlich kochendem Wasser übergießen und 5 Min. einweichen. Abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Mit einer Küchenschere klein schneiden. Pilze abgießen und fein hacken.

Möhre schälen und raspeln. Frühlingszwiebeln putzen, den weißen und hellgrünen Teil fein hacken.

Hack, Nudeln, Pilze, Möhre, Zwiebeln und Eigelb in eine Schüssel geben, salzen, pfeffern und alles gut miteinander vermischen.

Eine große Schüssel mit handwarmem Wasser bereitstellen. Jeweils ein Reispapierblatt ca. 5 Sek. hineingeben, dann auf ein sauberes, leicht angefeuchtetes Geschirrtuch legen.

Auf das untere Drittel des Reispapiers mittig ca. 2 EL der Füllung geben. Reispapier seitlich über die Füllung klappen.

Dann von unten eng über der Füllung aufrollen (die Rollen sollen einen Ø von ca. 2 cm haben). Auf diese Weise 10–12 Rollen herstellen.

Backofen mit einem Blech auf 150 Grad (Umluft 130 Grad) vorheizen. Öl in einem weiten Topf erhitzen (Holzstäbchenprobe).

5 Rollen vorsichtig in das heiße Öl geben (Achtung Spritzgefahr!) und bei mittlerer Hitze unter mehrfachem Wenden rundum 3–5 Min. hellbraun ausbacken. Aus dem Öl heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Ofen warmhalten. Übrige Rollen ebenso ausbacken.

Nuoc Cham-Sauce

(4 Personen)

1 Knoblauchzehe
1 Chilischote (nach Geschmack)
2 EL Zucker
8 EL heißes Wasser
4 EL Fischsauce
1 Limette
1 cm Ingwer
Schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Den Knoblauch, Ingwer und die Chilischote grob hacken, in einem Mörser zusammen mit dem Zucker zu einer Paste zerstoßen.

Mit heißem Wasser verrühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat.

Jetzt die Fischsauce hinzugeben.

Die Limette durch ein Sieb auspressen und den Saft dazugeben. 4-5 Drehungen mit der Pfeffermühle und alles gründlich verrühren.





Pho bo mit Rindsfilet
(vietnamesisches Nationalgericht)
(4 Personen)

Für die Brühe:

4 Liter kräftige Rinderbrühe
6-7 Zehen frischer Knoblauch
1 große Knolle Ingwer
8 Anis Sterne
3 lange Zimtstangen
10 getrocknete Nelken
3 Kardamom Kapseln

Beilagen:

600 g Reismudeln
500 g Rindsfilet (auch Rindshuft oder Entrecote)
1 Bund Koriander
1 Bund Thai Basilikum
1 Bund Minze
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Mungobohnensprossen
3 kleine rote Chilis
2 Limetten
1 EL Hoisin Sauce

Zubereitung

Knoblauch und Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit den anderen Zutaten der Suppe für mindestens 1 Stunde kochen. Nach etwa 10 Minuten stellt sich die angenehme vietnamesische Raumnote ein.

Kräuter waschen und von größeren Stielen befreien. Limetten achteln. Chilis in kleine Ringe schneiden. Fleisch senkrecht zur Faser in 2-4mm dünne Scheiben schneiden.

Beilagen und Soßen in jeweils getrennten Schälchen servieren oder direkt in der Küche schon in die Schalen verteilen.

Reismudeln nach Packungsanweisung kochen und in einem Sieb auffangen. Fleisch und Nudeln pro Person in einer großen Schale anrichten. Mit kochender Brühe übergießen (das Fleisch gart dabei, bleibt aber innen rosa). Mit Kräutern, Sprossen und Soßen nach Geschmack würzen.

Für den ganzen Pho-Genuss hier noch ein paar Tipps: Gegessen (oder sagen wir besser: geschlürft) wird in Vietnam mit Stäbchen, manchmal zusätzlich mit einem Keramik-Löffel. Die Brühe ist idealerweise klar, sie ist das „Herz“ der Suppe. Der Kenner rührt die Suppe und Kräuter mit seinen Stäbchen um, und probiert dann als erstes einen Löffel reine Brühe.



Hao Qua Dam

(vietnamesischer Obstsalat)

(4 Personen)

1 kleine Ananas

1 Papaya

2 Sternfrüchte

1 Blutorange

1 Mango

2 Kiwi

Gewürzsirup

2 Sternanis

Schale einer unbehandelten Limette

1 Zimtstange

4 Nelken

200 g Zucker

Zubereitung

Für den Gewürzsirup 400 ml Wasser mit Gewürzen aufkochen lassen und ca. 20 Min. sirupartig einköcheln lassen. Dann auskühlen lassen und durch ein Sieb gießen.

Früchte schälen, je nach Frucht entkernen, Strunk entfernen oder waschen. Jeweils klein würfeln oder in Scheiben schneiden. Granatapfel andrücken, halbieren, Kerne verlesen. Früchte mit dem Sirup vermengen und vor dem Servieren 10 Min. ziehen lassen.

