









## Impressum

Saage Media GmbH  
c/o SpinLab – The HHL Accelerator  
Spinnereistraße 7  
04179 Leipzig, Germany  
E-Mail: [contact@SaageMedia.com](mailto:contact@SaageMedia.com)  
Web: [www.SaageMedia.com](http://www.SaageMedia.com)  
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)  
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)  
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Publisher: Saage Media GmbH  
Veröffentlichung: 02.2025  
Umschlagsgestaltung: Saage Media GmbH  
ISBN-Softcover (de): 978-3-384-52437-9  
ISBN-Ebook (de): 978-3-384-52438-6

## Rechtliches / Hinweise

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert, gespeichert oder übertragen werden.

Die in diesem Buch aufgeführten externen Links und Quellenverweise wurden zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung geprüft. Auf die aktuellen und zukünftigen Gestaltungen und Inhalte der verlinkten Seiten hat der Autor keinen Einfluss. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte sowie für Schäden, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der verlinkten Website, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung verweist. Alle verwendeten externen Quellen sind im Literaturverzeichnis aufgeführt. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Quellen. Für den Inhalt der zitierten Quellen sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Bilder und Quellen Dritter sind als solche gekennzeichnet. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers.

Die Daten in den Diagrammen, die nicht explizit mit einer Quelle gekennzeichnet sind, basieren nicht auf Studien, sondern sind unverbindliche Annahmen zur besseren Visualisierung.

Dieses Buch wurde unter Verwendung von Künstlicher Intelligenz (KI) und anderen Tools erstellt. Unter anderem wurden Tools für die Recherche, das Schreiben/Lektorieren und die Generierung der dekorativen Illustrationen eingesetzt. Trotz Kontrolle können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Wir möchten betonen, dass der Einsatz von KI als unterstützendes Werkzeug dient, um unseren Lesern ein qualitativ hochwertiges und inspirierendes Lescerlebnis zu bieten.

Die in diesem Buch enthaltenen Quellenverweise und Zitate wurden sorgfältig recherchiert und sinngemäß wiedergegeben. Die Interpretation und Darstellung der zitierten Inhalte spiegelt die Auffassung des Autors wider und muss nicht zwangsläufig mit der Intention oder Meinung der ursprünglichen Autoren übereinstimmen. Bei sinngemäßen Zitaten wurden die Kernaussagen der Originalquellen nach bestem Wissen und Gewissen in den Kontext dieses Werkes eingebettet, können jedoch durch die Übertragung und Vereinfachung von den ursprünglichen Formulierungen und Bedeutungsnuancen abweichen. Alle verwendeten Quellen sind im Literaturverzeichnis vollständig aufgeführt und können dort im Original nachgelesen werden. Die Verantwortung für die Interpretation und kontextuelle Einbettung der zitierten Inhalte liegt beim Autor dieses Buches. Bei wissenschaftlichen Fragestellungen und Detailinformationen wird empfohlen, die Originalquellen zu konsultieren. Der Autor hat sich bemüht, komplexe wissenschaftliche Sachverhalte allgemeinverständlich darzustellen. Dabei können Vereinfachungen und Verallgemeinerungen nicht ausgeschlossen werden. Für die fachliche Richtigkeit und Vollständigkeit der vereinfachten Darstellungen kann keine Gewähr übernommen werden. Die sinngemäße Wiedergabe von Zitaten und wissenschaftlichen Erkenntnissen erfolgt gewissenhaft unter Beachtung des Zitatrechts gemäß § 51 UrhG sowie aller relevanten urheberrechtlichen Bestimmungen anderer Länder. Bei der Vereinfachung, Übertragung und gegebenenfalls Übersetzung wissenschaftlicher Inhalte in eine allgemeinverständliche Sprache können Bedeutungsnuancen und fachliche Details verloren gehen. Der Autor erhebt keinen Anspruch auf die Rechte der zitierten Werke und respektiert sämtliche Urheberrechte der Originalautoren. Sollte eine unerlaubte Nutzung festgestellt werden, bittet der Autor um Mitteilung, um entsprechende Maßnahmen zu ergreifen. Für akademische Zwecke und bei der Verwendung als wissenschaftliche Referenz wird ausdrücklich empfohlen, auf die Originalquellen zurückzugreifen. Die vereinfachte Darstellung dient ausschließlich der populärwissenschaftlichen Information.

Die in diesem Kochbuch enthaltenen Rezepte und Zubereitungshinweise wurden sorgfältig recherchiert und getestet. Dennoch kann keine Garantie für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Angaben übernommen werden. Die Zubereitung der Gerichte erfolgt auf eigenes Risiko. Bei der Verwendung von rohen oder nicht ausreichend erhitzten Zutaten wie Fisch, Fleisch oder Eiern besteht ein gesundheitliches Risiko. Personen mit Allergien oder Unverträglichkeiten wird dringend empfohlen, die Zutatenlisten sorgfältig zu prüfen und im Zweifelsfall einen Arzt zu konsultieren. Die traditionellen vietnamesischen Bezeichnungen der Gerichte sowie die verwendeten Produktnamen sind möglicherweise markenrechtlich geschützt und werden ohne Gewährleistung einer freien Verwendung genutzt. Die Quellenangaben zu den traditionellen Rezepten und kulturellen Hintergrundinformationen finden Sie im Anhang des Buches. Einige Rezepte wurden an moderne Küchentechniken und regional verfügbare Zutaten angepasst. Dieses Kochbuch ersetzt keine professionelle Beratung durch ausgebildete Köche oder Ernährungsberater. Bei speziellen Ernährungsfragen oder -einschränkungen sollten Sie entsprechende Fachleute konsultieren.

Bendis Saage

**Vietnamesische Küche:  
Pho, Asia-Suppen und  
traditionelle Wundersuppe  
Authentische Rezepte aus Vietnam - von  
klassischen Nudelsuppen bis zu vegetarischen  
Gerichten mit Tofu und frischen Kräutern**

53 Quellen  
44 Diagramme  
88 Bilder  
7 Illustrationen

© 2025 Saage Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten

## **Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

von Herzen danken wir Ihnen, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Mit Ihrer Wahl haben Sie uns nicht nur Ihr Vertrauen geschenkt, sondern auch einen Teil Ihrer wertvollen Zeit. Das wissen wir sehr zu schätzen.

Die vietnamesische Küche verzaubert mit ihren aromatischen Suppen und der perfekten Balance aus frischen Kräutern und würzigen Nuancen. Dieses Buch führt Sie in die Geheimnisse der traditionellen Suppenküche Vietnams ein - von der weltberühmten Pho bis hin zu heilenden Kräutersuppen. Dabei werden sowohl authentische Rezepte als auch moderne vegetarische Interpretationen vorgestellt. Entdecken Sie die vielfältigen Zubereitungsmethoden der vietnamesischen Küche und lernen Sie, wie Sie mit lokalen Zutaten köstliche Suppen, Eintöpfe und Nudelgerichte zubereiten. Das Buch vermittelt fundiertes Wissen über Gewürze, Kräuter und traditionelle Kochtechniken. Mit diesem praktischen Ratgeber gelingt es Ihnen, die beliebten Klassiker der vietnamesischen Suppenküche zu Hause nachzukochen und dabei die charakteristischen Aromen zu bewahren. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der vietnamesischen Suppenkultur und bereichern Sie Ihren Speiseplan mit gesunden, aromatischen Gerichten!

Dieser Ratgeber bietet Ihnen verständlich aufbereitete und praxisnahe Informationen zu einem komplexen Thema. Dank selbst entwickelter digitaler Tools, die auch neuronale Netze nutzen, konnten wir umfangreiche Recherchen durchführen. Die Inhalte wurden optimal strukturiert und bis zur finalen Fassung ausgestaltet, um Ihnen einen fundierten und leicht zugänglichen Überblick zu ermöglichen. Das Ergebnis: Sie erhalten einen umfassenden Einblick und profitieren von klaren Erklärungen und anschaulichen Beispielen. Auch die visuelle Gestaltung wurde durch diese fortschrittliche Methode optimiert, damit Sie die Informationen schnell erfassen und nutzen können.

Wir bemühen uns um höchste Genauigkeit, sind aber für jeden Hinweis auf mögliche Fehler dankbar. Besuchen Sie unsere Website, um die aktuellsten Korrekturen und Ergänzungen zu diesem Buch zu finden. Diese werden auch in zukünftigen Auflagen berücksichtigt.

Wir hoffen, Sie haben viel Freude beim Lesen und entdecken Neues! Sollten Sie Anregungen, Kritik oder Fragen haben, freuen wir uns über Ihre Rückmeldung. Nur durch den aktiven Austausch mit Ihnen, den Lesern, können zukünftige Auflagen und Werke noch besser werden. Bleiben Sie neugierig!

## **Bendis Saage**

Saage Media GmbH - Team

- [www.SaageBooks.com/de](http://www.SaageBooks.com/de)
- [support@saagemedia.com](mailto:support@saagemedia.com)
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany



## Schnell zum Wissen

Für ein optimales Leseerlebnis möchten wir Sie mit den wichtigsten Merkmalen dieses Buches vertraut machen:

- **Modularer Aufbau:** Jedes Kapitel ist in sich abgeschlossen und kann unabhängig von den anderen gelesen werden.
- **Fundierte Recherche:** Alle Kapitel basieren auf gründlicher Recherche und sind mit wissenschaftlichen Quellenangaben belegt. Die in den Diagrammen dargestellten Daten dienen der besseren Visualisierung und beruhen auf Annahmen, nicht auf den in den Quellen angegebenen Daten. Eine umfassende Liste der Quellen und Bildnachweise befindet sich im Anhang.
- **Verständliche Terminologie:** Unterstrichene Fachbegriffe werden im Glossar erläutert.
- **Kapitelzusammenfassungen:** Am Ende jedes Kapitels finden Sie prägnante Zusammenfassungen, die Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Punkte geben.
- **Konkrete Handlungsempfehlungen:** Jedes Subkapitel schließt mit einer Liste konkreter Ratschläge ab, die Ihnen helfen sollen, das Gelernte in die Praxis umzusetzen.

## **Zusätzliche Bonus-Materialien auf unserer Website**

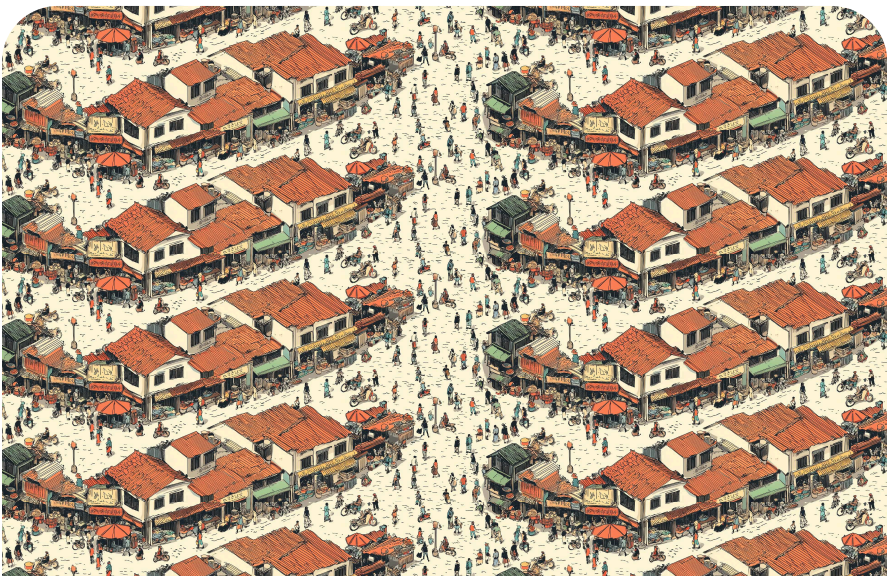
Auf unserer Website planen wir Ihnen folgende exklusive Materialien zur Verfügung zu stellen:

- Bonusinhalte und zusätzliche Kapitel
- Eine kompakte Gesamtzusammenfassung
- Eine Hörspiel Version. (In Planung)

Die Website befindet sich derzeit noch im Aufbau.



[www.SaageBooks.com/de/  
vietnamesische\\_kueche-bonus-NCNDYD](http://www.SaageBooks.com/de/vietnamesische_kueche-bonus-NCNDYD)



# Inhaltsverzeichnis

- 1. Grundlagen der vietnamesischen Küche
  - 1.1 Traditionelle Zubereitungsmethoden
    - Dämpfen und Garen
    - Schneidetechniken
    - Würzen und Marinieren
  - 1.2 Wichtige Grundzutaten
    - Reisvariationen
    - Kräuter und Gewürze
    - Soßen und Pasten
  - 1.3 Küchenausstattung
    - Wok und Dampfgarer
    - Spezialwerkzeuge
    - Aufbewahrungssysteme

- 2. Suppen und Eintöpfe
  - 2. 1 Pho-Variationen
    - Klassische Pho-Zubereitung
    - Rindfleisch-Pho
    - Hühnchen-Pho
  - 2. 2 Traditionelle Wundersuppen
    - Heilende Kräutersuppen
    - Gemüsesuppen
    - Nudelsuppen
  - 2. 3 Regionale Suppenspezialitäten
    - Nordvietnamesische Suppen
    - Südvietnamesische Suppen
    - Festtagssuppen

- 3. Vegetarische Gerichte
  - 3.1 Tofu-Zubereitungen
    - Marinierter Tofu
    - Geräucherter Tofu
    - Gefüllter Tofu
  - 3.2 Gemüsegerichte
    - Gedämpftes Gemüse
    - Gebratenes Gemüse
    - Eingelegtes Gemüse
  - 3.3 Vegetarische Alternativen
    - Pilzgerichte
    - Reisgerichte

- 4. Gewürze und Aromen
  - 4. 1 Frische Kräuter
    - Minzvariationen
    - Korianderarten
    - Basilikumsorten
  - 4. 2 Würzpasten
    - Currypasten
    - Chillipasten
    - Garnelenpasten
  - 4. 3 Aromamischungen
    - Fünf-Gewürze-Pulver
    - Zitronengras-Mischungen
    - Ingwer-Kombinationen



- 5. Servierkunde
  - 5. 1 Tischkultur
    - Essbesteck
    - Schüsselanordnung
    - Getränkebegleitung
  - 5. 2 Garnitur
    - Kräuterdekoration
    - Gemüseschnitzereien
    - Essbare Blüten
  - 5. 3 Mahlzeitenfolge
    - Vorspeisenanordnung
    - Hauptgangpräsentation
    - Nachspeisendarreichung
- Quellen
- Bild-Quellen

# 1. Grundlagen der vietnamesischen Küche



Was macht den unverwechselbaren Geschmack der vietnamesischen Küche aus? Die Antwort liegt in der perfekten Balance zwischen frischen Kräutern, würzigen Pasten und der behutsamen Zubereitung über offenem Feuer. Seit Jahrhunderten verfeinern vietnamesische Köche ihre Techniken und geben ihr Wissen von Generation zu Generation weiter. Die geschickte Kombination aus wenigen, aber hochwertigen Zutaten verwandelt einfache Gerichte in kulinarische Meisterwerke. In diesem Kapitel entdecken Sie die essentiellen Werkzeuge und Methoden, die jedes authentische vietnamesische Gericht zu einem Geschmackserlebnis machen.



## 1. 1 Traditionelle Zubereitungsmethoden



ämpfen, Garen, Schneiden, Würzen und Marinieren – die Basis jeder authentischen vietnamesischen Küche. Die Wahl der richtigen Technik beeinflusst Geschmack, Textur und Nährstoffgehalt der Speisen maßgeblich. Von der perfekten Garzeit bis zum präzisen Schnitt, die korrekte Anwendung traditioneller Verfahren ist entscheidend für das Gelingen. Die folgenden Abschnitte erläutern die wichtigsten Zubereitungsmethoden und ihre Feinheiten. Dabei werden die Herausforderungen der einzelnen Techniken beleuchtet, von der Vermeidung von Geschmacksverlust beim Dämpfen bis zur optimalen Marinadenzusammensetzung für zartes Fleisch. Entdecken Sie die Geheimnisse der vietnamesischen Küche und meistern Sie die Kunst authentischer Zubereitung.

*In der vietnamesischen Küche gehen Würzen und Marinieren über die reine Geschmacksgebung hinaus: Sie veredeln Aromen, verbessern Texturen und beeinflussen sogar die Haltbarkeit der Lebensmittel.*

## Dämpfen und Garen

**D**ämpfen und Garen sind schonende Zubereitungsarten, die in der vietnamesischen Küche weit verbreitet sind, um den natürlichen Geschmack der Zutaten zu bewahren und ihre Nährstoffe zu erhalten. Beim Dämpfen werden Lebensmittel über kochendem Wasser gegart. Der aufsteigende Dampf umhüllt die Zutaten und gart sie gleichmäßig, ohne sie direkt mit dem Wasser in Berührung zu bringen. Diese Methode eignet sich hervorragend für Fisch, Fleisch, Gemüse und gefüllte Teigtaschen (Bánh Bao). Ein Bambusdämpfer, der traditionell verwendet wird, besteht aus mehreren übereinander stapelbaren Körben, die auf einen Topf mit kochendem Wasser gesetzt werden. So können verschiedene Speisen gleichzeitig zubereitet werden. Achten Sie darauf, dass genügend Wasser im Topf ist und dieses nicht während des Dämpfprozesses verdunstet. Frischer Fisch etwa gart im Dampf besonders schnell und behält seine zarte Konsistenz.



*Bambusdämpfer* <sup>[i1]</sup>



*Bánh Bao* <sup>[i2]</sup>

Garen hingegen beschreibt ein langsames Kochen in Flüssigkeit bei niedrigen Temperaturen. Im Gegensatz zum Dämpfen kommen die Zutaten hierbei direkt mit der Flüssigkeit, meist Wasser, Brühe oder Kokosmilch, in Kontakt. Garen eignet sich ideal für Gerichte, die eine längere Garzeit benötigen, wie Suppen (Phở), Eintöpfe und Schmorgerichte. Durch das langsame Garen lösen sich



*Phở* <sup>[13]</sup>

Aromen aus den Zutaten und verbinden sich harmonisch mit der Flüssigkeit, wodurch ein intensiver Geschmack entsteht. Die niedrige Temperatur verhindert ein Überkochen und sorgt dafür, dass Fleisch zart und Gemüse bissfest bleibt. Ein klassisches Beispiel ist das Garen von Rindfleisch für Phở. Hier wird das Fleisch über mehrere Stunden in einer aromatischen Brühe gegart, bis es butterweich ist und seinen vollen Geschmack entfaltet hat. Die Wahl zwischen Dämpfen und Garen hängt von der Art der Speise und dem gewünschten Ergebnis ab. Dämpfen bewahrt die Form und die Farbe der Zutaten besonders gut und eignet sich für Gerichte, die eine knackige Textur behalten sollen. Garen hingegen verleiht den Speisen einen intensiven Geschmack und sorgt für eine zarte Konsistenz. Beide Methoden sind fettarm und gesund, da sie ohne Zugabe von Öl auskommen. Neben dem traditionellen Bambusdämpfer können auch moderne Dampfgarer aus Metall oder Silikon verwendet werden. Diese sind meist mit mehreren Ebenen ausgestattet und ermöglichen ein gleichmäßiges Dämpfen. Für das Garen eignen sich Töpfe mit dickem Boden, die die Hitze gleichmäßig verteilen und ein Anbrennen verhindern. Ein Schmortopf mit Deckel ist besonders praktisch, da er die Flüssigkeit im Topf hält und ein gleichmäßiges Garen ermöglicht.

In der vietnamesischen Küche werden Dämpfen und Garen oft kombiniert, um komplexe Aromen und Texturen zu erzeugen. So werden etwa die Zutaten für Frühlingsrollen (Gỏi cuốn) oft gedämpft,

bevor sie in Reispapier gewickelt werden. Auch bei der Zubereitung von Fischgerichten wird oft eine Kombination aus Dämpfen und Garen angewendet. Der Fisch wird zunächst gedämpft, um seine Zartheit zu bewahren und anschließend in einer Sauce gegart, um ihm zusätzlichen Geschmack zu verleihen. Die Garzeiten variieren je nach Lebensmittel und Dicke. Dünn geschnittenes Gemüse gart im Dampf in wenigen



Minuten, während größere Fleischstücke oder ganze Fische eine längere Garzeit benötigen. Beim Garen ist die Garzeit ebenfalls abhängig von der Art und Größe der Zutaten. Eine Faustregel besagt, dass Fleisch so lange gegart werden sollte, bis es zart ist

und sich leicht mit einer Gabel zerdrücken lässt. Um

ein optimales Ergebnis zu erzielen, sollten Sie die Zutaten gleichmäßig schneiden, damit sie gleichmäßig garen. Beim Dämpfen ist es wichtig, dass die Zutaten nicht zu eng aneinander liegen, damit der Dampf zirkulieren kann. Beim Garen sollte die Flüssigkeit die Zutaten vollständig bedecken. Dämpfen und Garen sind vielseitige Zubereitungsmethoden, die in der vietnamesischen Küche eine wichtige Rolle spielen. Mit ein wenig Übung und den richtigen Techniken gelangen Ihnen authentische vietnamesische Gerichte, die mit ihrem natürlichen Geschmack und ihrer gesunden Zubereitung überzeugen. Experimentieren Sie mit verschiedenen Zutaten und Aromen, um Ihre eigenen Lieblingsgerichte zu kreieren. Ein Gericht, das sich hervorragend zum Üben eignet, sind gedämpfte Teigtaschen (Bánh Bao) gefüllt mit Hackfleisch und Gemüse. Sie bieten eine gute Möglichkeit, die Technik des Dämpfens zu erlernen und gleichzeitig ein köstliches Gericht zu zaubern. Beachten Sie die Garzeiten und passen Sie diese gegebenenfalls an, um ein perfektes Ergebnis zu erzielen. Mit etwas Übung meistern Sie die Kunst des Dämpfens und Garens und können authentische vietnamesische Gerichte zubereiten, die Ihre Familie und Freunde begeistern werden.