

KÜCHENRATGEBER

NICO STANITZOK

# VIETNAM



GU

# DAS PRINZIP: VIETNAMEISCHE KÜCHE

## REISMEHL

Ist die Basis für knusprige Crêpes und Omeletts.



## REIS-VERMICELLI

Schmecken in Suppen und Füllungen.



## RUNDE REISPAPIERBLÄTTER

Sind eine zarte Hülle für Rollen aller Art.



## REIS

Begleitet gebratenes Fleisch, Tofu und Gemüse aus dem Wok.

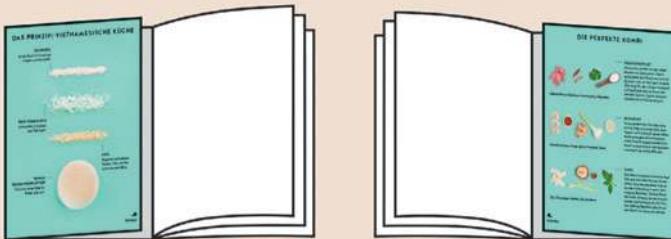


ÖFFNEN

# INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

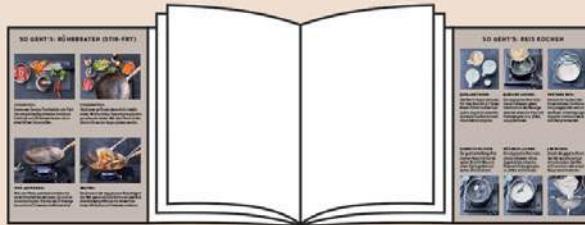
DAS PRINZIP:  
VIETNAMEISCHE  
KÜCHE



DIE PERFEKTE  
KOMBI

Immer griffbereit:

SO GEHT'S:  
RÜHRBRATEN



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:  
REIS KOCHEN

GU  
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?  
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verbüffendem Insiderwissen.  
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

# REZEPTKAPITEL



06  
SUPPEN & SNACKS



20  
FLEISCH & GEFLÜGEL



36  
FISCH & MEERES-  
FRÜCHTE



48  
GEMÜSE & TOFU

- 04 DER AUTOR
- 05 PAK CHOI IN 5 MINUTEN
- 08 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

# OMELETTS MIT HACKFLEISCH

FÜRS BÜFETT

## FÜR DAS GEMÜSE

- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- ½ Bund Koriandergrün

## FÜR DIE OMELETTS

- 8 Eier (M)
- 300 g Schweinehackfleisch
- 4 EL Speisestärke
- 2 EL Fischsauce
- Salz, Pfeffer
- 80 ml Rapsöl

GU  
CLOU

Im Original sorgt Reismehl für die nötige Bindung der Eiermasse. Da Reismehl aber im deutschsprachigen Raum nicht an jeder Ecke zu bekommen ist, wird es hier durch Speisestärke ersetzt. Klappt wunderbar und schmeckt prima.

**GEMÜSE:** Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und im Mörser fein zerstoßen. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Hälfte der Blätter fein hacken, die andere Hälfte für die Garnitur beiseitelegen.

**OMELETTs:** Die Eier mit einer Gabel in einer Schüssel verquirlen. Hackfleisch, Speisestärke und Fischsauce untermischen. Dann Zwiebel, Knoblauch und gehackten Koriander zugeben und alles zu einer glatten Masse verrühren. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.

**FERTIGSTELLEN:** In einer beschichteten Pfanne (20 cm Ø) 2 EL Öl erhitzen. Ein Viertel der Eiermasse hineingeben und durch Schwenken gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Bei mittlerer Hitze 2–3 Min. braten, bis die Unterseite gestockt ist. Das Omelett dann zusammenklappen und ca. 1 Min. weiterbraten. Danach wenden und abgedeckt in ca. 2 Min. fertig braten. Das Omelett auf einen Teller gleiten lassen und warm stellen. Mit dem übrigen Öl und der restlichen Eiermasse wiederholen. Die Omeletts mit den Korianderblättern bestreut servieren. Dazu passen ein frischer Salat und Chilisauce.





Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 360 kcal, 26 g E, 16 g F, 26 g KH

# POMELOSALAT MIT GARNELEN

EXOTISCH

Salz

400 g rohe geschälte

TK-Riesengarnelen (ersatzweise gegarte TK-Garnelen)

1 Pomelo (ersatzweise

4 Grapefruits)

4 EL geröstete, gesalzene

Erdnusskerne

20 Minzeblätter

2 rote Chilischoten

4 EL Fischsauce

4 EL Reisessig

4 TL Rohrohrzucker

2 EL Röstzwiebeln

**1** In einem Topf 500 ml Salzwasser aufkochen. Die tiefgekühlten Garnelen hineingeben und 2–3 Min. kochen. Dann in ein Sieb abgießen, abkühlen lassen und längs halbieren.

**2** Die Pomelo schälen und in Spalten teilen. Die weiße Haut entfernen und die Spalten in mundgerechte Stücke brechen. Die Erdnüsse grob hacken. Die Minzeblätter waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Die Chilis halbieren, entkernen, die Hälften waschen und in feine Streifen schneiden.

**3** Fischsauce, Essig und Zucker in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Pomelostücke, Minze, Chilis und Röstzwiebeln unterheben. Den Salat in vier Schalen anrichten und die Garnelen darauf verteilen. Mit den gehackten Erdnüssen bestreuen und servieren.



*Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 310 kcal, 30g E, 12g F, 19g KH*

# GARNELEN-MÖHREN-SALAT

VITAMINREICH

*Salz*

*500 g rohe geschälte*

*TK-Riesengarnelen (ersatzweise gegarte TK-Garnelen)*

*400 g Möhren*

*2 Gurken*

*1 Bund Minze*

*1 Bund Koriandergrün*

*4 EL geröstete, gesalzene Erdnuskerne*

*2 rote Chilischoten*

*6 EL Limettensaft*

*4 EL Fischsauce*

*2 EL Rohrohrzucker*

*Pfeffer*

**1** In einem Topf 500 ml Salzwasser aufkochen. Die tiefgekühlten Garnelen hineingeben und 2–3 Min. kochen. Dann in ein Sieb abgießen, abkühlen lassen und längs halbieren.

**2** Möhren schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Gurken schälen, längs halbieren, die Kerne herauskratzen und die Hälften in dünne Halbmonde schneiden. Minze und Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Korianderblätter grob hacken. Erdnüsse ebenfalls grob hacken. Chilis halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden.

**3** Chilistreifen, Limettensaft, Fischsauce und Zucker in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Garnelen, Möhren, Gurken, Minze und Korianderblätter unterheben. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf vier Tellern anrichten und mit den Erdnüssen bestreut servieren.

# DIE PERFEKTE KOMBI



Hähnchenbrust, Chilischote, Koriandergrün, Kokosmilch

## HÄHNCHENFILET

Harmoniert perfekt mit den süßen Aromen von Kokosmilch. Gleichzeitig bleibt das Fleisch zart und saftig, wenn man es darin gart. Scharfe Chili sorgt für den nötigen Ausgleich und verbindet alles zu einem wärmenden Gericht. Typisch asiatisch schmeckt es mit Koriandergrün.



Garnelenschwänze, Honig, Ingwer, Knoblauch, Sesam

## GARNELEN

Honig verleiht den Garnelen eine leichte Süße und sorgt dafür, dass Ingwer und Knoblauch daran haften. Beide erzeugen eine aromatisch-milde Schärfe. Sesam zaubert eine leicht nussige Note an die Garnelen und macht sie richtig dekorativ.



Tofu, Zitronengras, Shiitake, Thai-Basilikum

## TOFU

Von Natur aus geschmacksarm, lässt Tofu sich mit vielen Aromen kombinieren. Zum Aromatisieren zieht er vor der Zubereitung in einer Zitronengras-Marinade. Shiitake (Pilze) mit ihrem »Umami«-Aroma sind ein wahrer Geschmacksturbo für Tofu, das süßliche Basilikum gibt ihm einen Hauch von Anis und Lakritze.



ÖFFNEN

# SO SCHMECKT VIETNAM



Kochen pur: wenige Zutaten, einfache Zubereitung –  
entspannter Genuss

Die Küche Vietnams – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern  
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Pho Bo, Sommerrollen und noch viel mehr: Originalrezepte mit Fleisch,  
Fisch, Meeresfrüchten und Gemüse



MIT KOSTENLOSER APP ZUM  
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 454 Länderküchen  
ISBN 978-3-8338-6628-9



9 783833 866289



PEFC/04-32-0928

[www.gu.de](http://www.gu.de)