

Was ist was

Canh

.....heißt die Garflüssigkeit von Fleisch, Fisch und Gemüse. Häufig serviert man "canh" mit Reis oder trinkt diese Brühe einfach zum Essen dazu. Abgeschmeckt und mit Einlagen wird sie zur Suppe.

Glasnudeln

...werden aus Tapioka-, Mungbohnen- oder Süßkartoffelstärke hergestellt.



Ingwer

... es wird bei der vietnamesischen Küche die frische Wurzel verwendet.

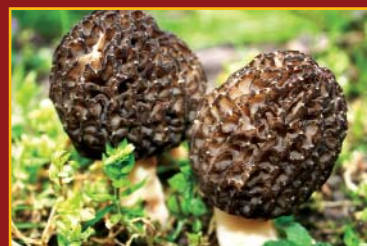


Kurkuma

... auch "gelber Ingwer" genannt, enthält neben ätherischen Ölen Curcumin, das ihm seine kräftige Farbe verleiht.

Lotusstängel

....ist in Vietnam ein Symbol für Reinheit.



Morchel

.... auch "Wolkenohrenpilze" genannt, meist getrocknet erhältlich.

Mungbohnen

... sind kleine gelbe Bohnen mit grüner Schale. Sie werden als Gemüse aber auch als Basis für Desserts verwendet.

Nước mắm

... eine fermentierte Fischsauce, sehr protein- und vitaminreich (Vitamin B), Würzbasis für zahlreiche Gerichte. Mit Knoblauch, Chilis und Zitronensaft verfeinert ergibt es die berühmte Fischsauce, die zu verschiedenen Speisen (auch Fleischgerichten) als Dip gereicht wird.

Reis

... wird oft weiterverarbeitet und als Mehl zu Reismudeln oder Reispapierblätter verarbeitet. In Reispapierblätter gewickelt genießt man z.B. gỏi cuốn (Sommerrollen) . Auch die vietnamesischen Frühlingsrollen (chả giò) werden in Reispapierblätter gerollt, danach frittiert.



Reismudeln

.....Es gibt zwei wichtige Typen: Bánh phở sind breite flache Reismudeln Bún sind rund wie Spaghetti, es gibt sie in verschiedenen Stärken.

Tofu

... wird aus Sojabohnen hergestellt und enthält hochwertige, pflanzliche Proteine, Eisen, Kalzium und Vitamine (vor allem Vitamin E). Basis für viele vegetarische Gerichte.



Tongku-Pilze

..... auch Duftpilze genannt, sehr intensiv aromatisch im Geschmack.

Zitronengras

.... die intensiv nach Zitronen duftenden fein gehobelten Stangen werden für Suppen , Saucen und viele Gerichte verwendet.

