

CRACK KITCHEN

VIETNAM EDITION

23
REZEPTE



VINCE

Street Food & Soul aus Vietnam

@watchvince on TikTok

Willkommen in Vietnam

Ich fahre nach Vietnam. Und bevor ich fahre, habe ich mich durch die Kueche gekocht, die mich dort erwartet - 23 Gerichte, von der Bruehe, die acht Stunden zieht, bis zum Sandwich, das in drei Minuten fertig ist.

Vietnamesisch kochen ist anders als alles, was ich vorher gemacht habe. Es geht nicht um Butter und Roestaromen, sondern um Balance: suess, sauer, salzig, scharf - alle vier gleichzeitig, in jedem Bissen. Und um frische Kraeuter in Mengen, die einem Mitteleuropaeer erstmal die Augen aufmachen.

Was gleich bleibt: Ich sage dir, wo es schiefgehen kann. Bei jedem Rezept steht, was ich falsch gemacht habe oder was garantiert danebengeht, wenn man den einen Schritt ueberspringt. Genau das findest du in keinem Hochglanz-Kochbuch.

Die meisten Zutaten bekommst du in jedem groesseren Asia-Supermarkt, und wenn du einmal Fischsauce, Reismudeln und Zitronengras daheim hast, kochst du die Haelfte dieses Buchs aus dem Vorrat.

Also: Wok raus, Fischsauce auf, let's go.

- Vince, King of the Godly Plates

Zu den Preisen

Bei jedem Rezept findest du zwei Preise: einmal in Bio- und Bauernqualitaet, einmal konventionell. So sieht jeder auf einen Blick, was das Gericht kostet - egal ob man aufs Beste oder aufs Geld schaut.

Alle Angaben sind Richtwerte fuer Wien (Stand Sommer 2026), gerechnet mit Zutaten aus dem Asia-Supermarkt und dem normalen Supermarkt. Gewuerze, Saucen und Vorräte sind anteilig gerechnet - beim ersten Einkauf zahlst du mehr, danach fast nichts, weil eine Flasche Fischsauce fuer zwanzig Gerichte reicht. Deshalb steht ueberall ca. davor.

Die Regeln der vietnamesischen Kueche

Sechs Prinzipien, die in fast jedem Rezept vorkommen. Wer die drauf hat, kocht die Haelfte des Buchs blind.

» 1. Die vier Geschmacksrichtungen

Suess, sauer, salzig, scharf - vietnamesisches Essen hat immer alle vier gleichzeitig. Wenn ein Gericht flach schmeckt, fehlt meistens eine davon. Meist ist es die Saeure: ein Spritzer Limette rettet fast alles.

» 2. Fischsauce ist kein Salzersatz

Sie riecht in der Flasche streng und schmeckt im Gericht nach nichts Fischigem - sie liefert Umami-Tiefe. Immer am heissen Pfannenrand eingiessen, wo sie kurz karamellisiert, statt sie kalt drueberzukippen.

» 3. Bruehe wird gesiedet, nicht gekocht

Fuer Pho und alle Suppen gilt: Knochen vorkochen, abspuelen, Topf reinigen - dann nur leise sieden lassen und Schaum abschoepfen. Wer sprudelnd kocht, bekommt truebe Bruehe. Es gibt keine Abkuerzung.

» 4. Zwiebel und Ingwer schwarz roesten

Ungeschaelt, in der trockenen Pfanne oder auf offener Flamme, bis die Schale verkohlt. Diese Roestaromen sind das Rueckgrat jeder vietnamesischen Suppe.

» 5. Kraeuter sind kein Deko

Minze, Koriander, Thai-Basilikum und Perilla kommen in Mengen auf den Tisch, nicht in Prisen. Sie sind eine Hauptzutat und werden roh dazugegessen - nicht mitgekocht.

» 6. Alles bereitstellen, dann erst anmachen

Wok-Gerichte laufen in fuenf Minuten durch. Schneide und misch alles vorher ab und stell es griffbereit hin. Wer waehrend des Bratens noch schneidet, hat verbranntes Gemuese.

KAPITEL

1

SUPPEN - DIE SEELE VIETNAMS

Brühe, die stundenlang Zeit bekommt



IN DIESEM KAPITEL
Phở Bò · Phở Gà · Bún Bò Huế
Bò Kho · Cháo Gà

1 Phở Bò

Die Rindersuppe, die ein ganzes Land definiert

4 Portionen · 6-8 Std (davon 20 Min Arbeit)

Die Königin der vietnamesischen Küche. Eine klare, tiefe Rinderbrühe mit geröstetem Ingwer und Zwiebel, Sternanis und Zimt - dazu Reisbandnudeln und hauchdünnes rohes Rindfleisch, das erst am Teller gart.

\$ Zutatenkosten: ca. 32,00 € Bio/Bauern · ca. 22,50 € konventionell
ca. 5,60-8,00 € pro Portion (Richtwerte, Stand Sommer 2026, Wien)

ZUTATEN

- 1,5 kg Rindsknochen (Markknochen und Beinknochen gemischt)
- 800 g Rinderbrust oder Beinscheibe (fürs Kochfleisch)
- 300 g Rinderfilet oder Rumpsteak (hauchdünn, roh zum Servieren)
- 2 große Zwiebeln, ungeschält, halbiert
- 1 Stück Ingwer (ca. 100 g), ungeschält, halbiert
- 5 Sternanis
- 1 Zimtstange
- 4 Gewürznelken
- 1 EL Koriandersamen
- 2 schwarze Kardamomkapseln (optional, aber echt)
- 4 EL Fischsauce (nước mắm)
- 30 g Steinzucker oder brauner Zucker
- 1,5 EL Salz
- 400 g Reisbandnudeln (bánh phở)
- 200 g Sojasprossen
- 1 Bund Thai-Basilikum
- 1 Bund Koriander
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringe
- 2 Limetten, in Spalten
- 2 rote Chilis, in Ringe
- Hoisin-Sauce und Sriracha zum Servieren

ZUBEREITUNG

1

Die Knochen in einen großen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und 10 Minuten kräftig kochen lassen. Dann das Wasser komplett abgießen und die Knochen unter kaltem Wasser sauber abspülen. Den Topf ausspülen. Dieser Schritt ist nicht optional - er ist der Grund, warum eine Phở-Brühe klar wird statt trüb.

2

Zwiebeln und Ingwer ungeschält direkt in eine trockene Pfanne (oder auf offene Flamme) legen und rundum schwarz rösten, bis die Schnittflächen dunkel und die Schale verkohlt ist. Danach die verbrannte Schale grob abziehen. Diese Röstaromen sind das Rückgrat der Suppe.

3

Sternanis, Zimt, Nelken, Koriandersamen und Kardamom in einer trockenen Pfanne kurz rösten, bis es duftet. Nicht verbrennen lassen - sonst wird die Brühe bitter. In ein Teesäckchen oder Tuch binden.

4

Knochen zurück in den sauberen Topf, mit ca. 5 Litern kaltem Wasser aufgießen. Geröstete Zwiebeln, Ingwer, das Gewürzsäckchen und das Salz dazugeben. Langsam zum Sieden bringen - nicht kochen. Die

Brühe darf nur leicht blubbern, sonst wird sie trüb.

5

Nach 1 Stunde die Rinderbrust dazugeben und mitköcheln. Immer wieder den Schaum abschöpfen, der sich oben sammelt. Je gründlicher du abschöpfst, desto klarer wird die Brühe.

6

Nach 2-3 Stunden ist die Brust weich - herausnehmen, in kaltem Wasser abkühlen (das hält sie saftig) und beiseitestellen. Die Knochen köcheln weiter, insgesamt 6 bis 8 Stunden.

7

Am Ende das Gewürzsäckchen entfernen. Brühe mit Fischsauce und Zucker abschmecken. Sie soll tief, leicht süßlich und salzig sein - nicht scharf. Durch ein feines Sieb gießen.

8

Das Rinderfilet ins Gefrierfach legen (30-45 Min), dann hauchdünn gegen die Faser schneiden. Rohes Fleisch, es gart in der heißen Brühe von selbst. Die gekochte Brust ebenfalls dünn schneiden.

9

Reisnudeln nach Packungsangabe kochen, kurz kalt abspülen, dann in kochendem Wasser nochmal kurz aufwärmen und in die Schüsseln verteilen.

10

Nudeln in die Schüssel, rohe Filetscheiben und gekochte Brust darauf legen, Frühlingszwiebeln darüber. Dann die kochend heiße Brühe darübergießen - sie muss richtig heiß sein, damit das rohe Fleisch gart.

11

Sojasprossen, Kräuter, Limette und Chili kommen separat auf den Tisch. Jeder baut sich seine Schüssel selbst. Hoisin und Sriracha nach Belieben - Puristen geben es in ein Schälchen zum Dippen, nicht in die Suppe.

★ Vince' Tipp - die Brühe ist alles

Bei Phở gibt es keine Abkürzung. Die 6-8 Stunden sind der ganze Unterschied. Aber es ist kaum Arbeit - du setzt sie an und lässt sie stehen. Mach das am Sonntag, dann hast du unter der Woche das beste Essen deines Lebens.

! Wo's schiefgeht - trübe Brühe

Drei Fehler machen die Brühe trüb: Knochen nicht vorgekocht und abgespült, zu stark gekocht statt gesiedet, Schaum nicht abgeschöpft. Alle drei sind vermeidbar.

★ Vince' Tipp - Fleisch dünn schneiden

Das Filet 30-45 Minuten ins Gefrierfach. Angefroren kriegst du es hauchdünn - und nur so gart es in der Brühe in Sekunden durch.

+ Meal Prep

Die Brühe hält im Kühlschrank 4-5 Tage und lässt sich portionsweise einfrieren. Dann ist Phở ein 10-Minuten-Gericht.

2 Phở Gà

Die leichte Schwester - Hühnersuppe mit Tiefe

4 Portionen · 2,5 Std

Die schnellere, leichtere Variante der Phở. Ein ganzes Hendl gibt in zweieinhalb Stunden eine goldene, klare Brühe - und liefert gleich das Fleisch mit.

\$ Zutatenkosten: ca. 24,00 € Bio/Bauern · ca. 16,00 € konventionell
ca. 4,00-6,00 € pro Portion (Richtwerte, Stand Sommer 2026, Wien)

ZUTATEN

- 1 ganzes Hendl (ca. 1,5 kg)
- 500 g Hühnerknochen oder Karkassen zusätzlich (optional, für mehr Tiefe)
- 2 große Zwiebeln, ungeschält, halbiert
- 1 Stück Ingwer (ca. 80 g), ungeschält, halbiert
- 3 Sternanis
- 1 kleine Zimtstange
- 2 Gewürznelken
- 1 TL Koriandersamen
- 3 EL Fischeauce
- 20 g Steinzucker oder brauner Zucker
- 1 EL Salz
- 400 g Reisbandnudeln (bánh phở)
- 3 Frühlingszwiebeln, in Ringe
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund vietnamesischer Koriander (rau răm) oder normaler Koriander
- 150 g Sojasprossen
- 2 Limetten, in Spalten
- 2 rote Chilis, in Ringe
- 1 kleine Zwiebel, hauchdünn geschnitten und kurz in Essigwasser eingelegt

ZUBEREITUNG

- 1 Das Hendl kurz mit kochendem Wasser übergießen und abspülen. Zwiebeln und Ingwer ungeschält in einer trockenen Pfanne schwarz rösten, dann die verkohlte Schale abziehen.
- 2 Gewürze in einer trockenen Pfanne kurz anrösten, bis es duftet, dann in ein Teesäckchen binden.
- 3 Hendl in einen großen Topf, mit ca. 3,5 Litern kaltem Wasser bedecken. Zwiebeln, Ingwer, Gewürzsäckchen und Salz dazu. Langsam zum Sieden bringen - nie sprudelnd kochen.
- 4 Schaum gründlich abschöpfen. Das Hendl nach ca. 45 Minuten herausnehmen (es ist dann gar), in kaltem Wasser abkühlen lassen und das Fleisch von den Knochen lösen.
- 5 Die Knochen zurück in den Topf und weitere 1,5 Stunden leise köcheln lassen. Das Fleisch beiseitestellen und in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden.
- 6 Brühe durch ein feines Sieb gießen, mit Fischeauce und Zucker abschmecken. Sie soll golden und klar sein,

mild-süßlich mit Ingwerwärme.

7 Reisnudeln kochen, abspülen und in die Schüsseln verteilen.

8 Hühnerfleisch auf die Nudeln legen, Frühlingszwiebeln und eingelegte Zwiebelringe darüber, dann die kochend heiße Brühe angießen.

9 Kräuter, Sojasprossen, Limette und Chili separat servieren. Jeder würzt selbst.

★ **Vince' Tipp - Hendl früh raus**

Das Hendl wird nach 45 Minuten rausgenommen, nicht mitgekocht bis zum Schluss. Sonst wird das Fleisch trocken und fasrig. Die Knochen kochen allein weiter.

★ **Vince' Tipp - die Zwiebelringe**

Hauchdünne rohe Zwiebelringe, kurz in Essigwasser gelegt, kommen obenauf. Sie geben Schärfe und Säure - ein Detail, das viele weglassen und das die Suppe erst rund macht.

+ **Günstiger**

Wenn du nur Hühnerteile statt einem ganzen Hendl nimmst (Keulen sind ideal), kommst du auf ca. 12 € gesamt. Die Brühe wird sogar kräftiger, weil Keulen mehr Bindegewebe haben.