

## REZEPT 10

### BÁNH XÈO – VIETNAMESISCHE PFANNKUCHEN

Bánh xèo ist ein knuspriger, gefüllter Reispfannkuchen, der in Vietnam beliebt ist. Bánh bedeutet Kuchen, während xèo Brutzeln bedeutet. Der Name bezieht sich auf das laute Geräusch, das der Reisteig macht, wenn er in die heiße Pfanne gegossen wird.

#### Zutaten

- 500 g Bánh xèo Teigmischung Vinh Thuan
- 2 Dosen Kokosmilch
- 100-200 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 Bund Frühlingszwiebel
- ½ TL Kurkumapulver (Turmeric)
- 500 g Garnelen Easy Peel
- 500 g Schweinebauchfleisch
- 500 g Möhren/Rettich
- 3 ½ EL Reissessig
- 2 EL Zucker
- 500 g Sojasprossen
- 5 Eier
- 8 EL Fischsoße
- 1 TL Salz
- Pfeffer, Erdnussöl
- Asiatische Kräuter wie Perilla, Thaibasilikum, Pfefferminze etc.



#### Zubereitung

1. Frühlingszwiebel waschen und in feine Stücke schneiden.
2. Bánh xèo Teigmischung und Kokosmilch mit einem Rührstab gut mischen. Kurkuma einrühren. Teig dann zur Seite stellen und ruhen lassen.
3. Schweinebauch waschen, trockentupfen und in kleine Scheiben schneiden. Mit etwa ¼ TL Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne leicht durchbraten.
4. Garnelen waschen, trockentupfen und ebenfalls mit ¼ TL Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne leicht anbraten.
5. Möhren und Rettich in kleine, dünne Streifen schneiden. Mit etwas Salz, Zucker und Reissessig mischen.
6. Salat, Kräuter und Sojasprossen waschen und trocken schleudern.
7. Klein geschnittene Frühlingszwiebel in die Teigmischung einrühren.
8. Eier verrühren und in der Pfanne zu 6-7 „Omelettes“ braten. Dann die Eier-Omelettes in dünne Streifen schneiden.
9. 2 Pfannen (Durchmesser 28cm) auf dem Herd heiß werden lassen, mit etwas Öl einfetten, Schweinefleisch und Garnelen hineingeben. Dann ca. 1 Suppenkelle Teig hinzugeben und gut verteilen. Sprossen und Eierstreifen dazugeben. Zugedeckt für 2-3 Minuten auf mittlere Hitze garen. Danach Deckel öffnen und mit etwas Öl goldbraun braten. Zusammenklappen und herausnehmen. Der Rand von Bánh xèo muss knusprig sein.
10. Der Bánh xèo kann in Salat, Kräuter und Möhren/Rettich gewickelt und mit Fischsoße gedippt werden.

**Nuoc Nam:**

Ca. 250 ml Wasser aufkochen und etwas abkühlen lassen. Knoblauch, Chili fein hacken oder mit dem Mörser stampfen. Mit Zucker in dem lauwarmen Wasser einrühren damit sich der Zucker auflöst. Danach ca. 7-8 EL Fischsoße, 4 EL Limettensaft, Chili und Knoblauch unterrühren. Probieren. Das Verhältnis zwischen süß, salzig und sauer muss ausgeglichen sein. Je nachdem was mehr ausgeprägt ist, einfach gegensteuern. Zu süß, dann mehr Limette einmischen, zu salzig, dann mehr Zucker und Limette nehmen. Zu scharf, dann Zucker und Wasser nehmen.

**Zu beachten:**

Wenn der Teig von Bánh xèo mit der Zeit dickflüssiger wird, einfach mit etwas Mineralwasser mischen.

HAT ES IHNEN GESCHMECKT ODER HABEN  
SIE EINE IDEE FÜR EINE VERFEINERUNG?  
SCHREIBEN SIE UNS...

**MUi Doan GmbH**  
Asiatische Lebensmittel  
Erlenstraße 86  
47055 Duisburg

[info@cho-mui.de](mailto:info@cho-mui.de)  
[www.cho-mui.de](http://www.cho-mui.de)



Mehr Infos zu Chợ MUI