Augsburger Strasse 515, 70327 Stuttgart
Telefon 0711-3808842
E-Mail kontakt@gaertnerei-bender.de

Blüte: VII-VIII weiß
Höhe: 20 cm - 40 cm,
Standort: halbschattig, nicht winterhart, immergrün, feuchter nährstoffreicher Boden, am besten im Kübel halten, hell und frostfrei überwintern, sehr schnittverträglich
Verwendung: wird gern in der vietnamesischen Küche verwendet, lindert Magen und Darmbeschwerden, ist verdauungsfördernd



Dieser Koriander schmeckt fast wie Koriander, ist aber unempfeindlicher. Vietnamesischer Koriander gehört zu den Knöterichgewächsen (Polygonum).

Weitere Namen:

Rau răm (Vietnamesisch),
Yuht Naahm Heung Choi [□□□□ {yuht nàahm hēung choi}] (Kantonesisch)

Rezeptvorschlag

Hühnersalat nach vietnamesischer Art mit vietnamesischem Koriander

Zutaten:

- 1 Hühnchen, am besten biologische Freilandhaltung
- 2 EL Fischsauce
- 1 Stück geschälter Frischer Ingwer ca. 2 cm
- 3 Knoblauchzehen, leicht zerdrückt
- ½ EL schwarze Pfefferkörner
- 1 ganze mittlere weiße Zwiebel, in hauchdünne Scheiben geschnitten
- ½ Tasse Reisessig
- 1 Teelöffel brauner Zucker
- ¼ Tassen frischer Limettensaft
- 1 Bund vietnamesische Koriander, grob gehackt (ca. 2 Tassen)
- 1 mittlerer Rotkohl in Streifen geschnitten (optional Weißkohl oder Chinakohl)

Augsburger Strasse 515, 70327 Stuttgart
Telefon 0711-3808842
E-Mail kontakt@gaertnerei-bender.de

Zur Deko:

Scharf angebratene Schalotten, zerkleinerte Erdnüssen und Chili

Anleitung:

Das Huhn säubern und gründlich mit kaltem Wasser ausspülen. Danach mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Haut des Huhns mit einer Gabel einstechen. Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Fischsauce, den Ingwer, die Knoblauchzehen und den Pfeffer hinzugeben. Das Huhn in den Topf geben und bei niedriger Hitze gleichmäßig ca. 30 Minuten köcheln lassen. Das Huhn vorsichtig aus dem Topf nehmen und auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Das Kochwasser kann als Hühnerbrühe aufbewahrt werden.

Während das Huhn abkühlt, geben Sie die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln und Reisessig in eine kleine Schüssel. Die Schüssel bdecken und für ca. 15 Minuten den Reisessig einwirken lassen. In einer anderen kleinen Schüssel den Zucker mit Limettensaft auflösen.

Wenn das Huhn kalt genug zum zerkleinern ist, das Hühnchen häuten und in mundgerechte Stücke zerteilen.
Hühnerfleisch mit den eingelegten Zwiebeln dem vietnamesischer Koriander vermischen. Den mit braunem Zucker vermischten Limettensaft nach und nach hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren:

Den zerkleinerten Rotkohl auf einem großen Teller verteilen, darauf den Hühnerfleischsalat drapieren. Sollte der Kohl Ihnen zu bissfest sein kann er mit etwas Salz zuvor gestampft werden. Das Ganze mit den gebratenen Schalotten, Chili und zerdrückt Erdnüssen garnieren.