

# Suppe zum Frühstück

Ganz wie in Vietnam bereitet Trang Nguyen Thuy die traditionelle Reissnudelsuppe Pho Ga zu. Und erzählt, welche Rolle eine Schweizer Flüssigwürze im Alltag ihrer Eltern in der DDR spielte und warum die gepressten Sojabohnen aus der Sojadrinkherstellung fein sind.

Text: Claudia Schmidt Bilder: Jorma Müller

Trang Nguyen Thuy hebt das Poulet mit Hilfe von Stäbchen aus der Bouillon. Es benötigt mindestens 50 Minuten. Bis zu drei Stunden sind optimal für den Geschmack.

Karaffen, Saftgläser & Torten



## Kochwelten

Bei der Migros arbeiten Menschen aus 154 Nationen. Mitarbeitende mit ausländischen Wurzeln geben Einblick in die Küche ihrer Heimat.

Die Suppenschüsseln stehen parat, Gewürze und Kräuter liegen auf einem Brett in der Küche der Alten Markthalle Basel. Trang Nguyen Thuy (32) bereitet die traditionelle vietnamesische Suppe Pho Ga für ihre Besucher zu. Hauptberuflich arbeitet sie als Produktmanagerin für Weichspüler und Fleckenentferner bei der Mibelle AG in Frenkendorf. Privat nimmt sie sich gelegentlich Zeit, um Kochkurse zu geben.

Trang Nguyen Thuy studierte an der Technischen Universität Ilmenau. Nach Stationen in München, Hamburg und London kam sie 2014 in die Schweiz. Sie fühlt sich als Deutsche, trägt aber immer auch die vietnamesische Kultur in sich. Besonders die kulinarische. «Ich habe noch beide Grosselternpaare in Hanoi, die ich einmal im Jahr besuche», erzählt sie. In Hanoi ist für sie ein Gang über den Markt obligatorisch. «Meine Grossmutter ging früher zweimal täglich dort einkaufen. Einmal morgens, weil sie überzeugt ist, dass dann die besten Produkte vorrätig sind, später noch einmal am Nachmittag – fürs Abendessen.» Auf dem Markt trinkt die Produktmanagerin gern noch warme Sojamilch oder genießt Okara, die gemahlene und ausgepressten Sojabohnen aus der Sojadrinkherstellung. Mit etwas Zucker ein unkompliziertes Dessert und eine Kindheitserinnerung. «Bei

meinen Grosseltern wird genügend, frisch, saisonal und regional – jenachdem, was es auf dem Markt gibt, gekocht – also schon immer so, was heute hier ein Trend ist», sagt sie.

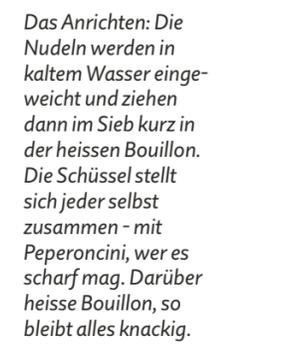
Jetzt aber konzentriert sie sich auf die Pho, die sie wegen ihrer Vielseitigkeit schätzt: «Ich kann sie mit Rinderknochen, einem Huhn oder auch vegan mit Gemüse aufsetzen. Jeder bekommt die Einlage separat und kann selbst bestimmen, was in die Bouillon kommt. So sagt später keiner, es wäre zu scharf oder zu mild.» Mit etwas Glück bleibt etwas übrig. «Am nächsten Tag schmeckt sie noch intensiver. Man darf sie aber nur erhitzen, nicht mehr kochen. Sie wird sonst dunkel», weiss sie.

## Kindheit mit Cross-Over-Küche

Trang Nguyen Thuy wurde in Pirna geboren, kurz vor dem Mauerfall. Ihre Eltern waren noch als Vertragsarbeiter in die DDR gekommen. Asialäden gab es nicht, und so ersetzte Maggi die typische Fischsauce. «Da haben sie in der DDR erst einmal gar nichts vermisst. Im Krieg (in Vietnam, Anm. der Redaktion) gab es ja auch nicht viel», schildert sie die damalige Situation. Woran sie sich gut erinnert: «Ich habe schon immer mit Stäbchen gegessen», schmunzelt sie und wendet geschickt mit zwei Stäbchen die Gewürze, die sie gerade in einer Bratpfanne röstet: schwarzen Kardamom, Ingwer, Zwiebel, Zimtstangen und Sternanis – Zutaten ohne die Pho nicht nach Pho schmeckt. Der ganze schwarze Kardamom riecht nach Holzfeuer und Rauch. Das verwundert nicht, denn er wird traditionell am Feuer getrocknet.

Für die Pho kann die 32-Jährige bis auf den Kardamom alle Zutaten in der Migros kaufen. «Pho wird in Vietnam gern morgens gegessen - oder als Mitternachtssuppe», erklärt sie und schaut nach dem seit knapp einer Stunde simmernden Huhn.

Sojasprossen, Thaibasilikum und Koriander liegen parat, Ingwer schneidet sie in feine Streifen. Auf's Schälen verzichtet sie: «Bei Bio-Ingwer spare ich mir das.» Die Reissnudeln liegen ein-



«Bei meinen Grosseltern wird genügend, frisch, saisonal und regional – jenachdem, was es auf dem Markt gibt, gekocht.»

geweicht im Wasser. «15 Minuten. Länger schadet auch nicht», erklärt sie und hebt das Huhn aus der Brühe und zupft das Fleisch von den Knochen, um es dann auf die Suppenschüsseln zu verteilen. Dann hängt sie ein Sieb mit den Nudeln in die Bouillon. Nach kurzem Ziehen können sie in die Schüsseln. Alles andere gibt jeder selbst hinzu. Aber ein guter Spritzer Fischsauce ist ein Muss. Beim Essen und Schlürfen mit Stäbchen und Asialöffeln zeigt sich: Es ist von Vorteil, wenn man als Kind gelernt hat, beides zu koordinieren. **MM**

## Pho Ga

(Reissnudelsuppe mit Poulet)

Rezept für 5 bis 6 Personen

### Die Bouillon

1	ganzes Poulet 1,2 kg
3 L	Wasser pro Poulet
3 TL	Salz (1 TL pro 1 L Wasser)
2	Stangen Zimt
4	Sternanis
2	Kapseln Schwarzer Kardamom (Asialaden)
2	grosse lange Scheiben Ingwer
1	mittlere Zwiebel, halbiert
250 g	Pho-Reissnudeln

### Für die Garnitur-Teller

ca. 30	Blätter Thai-Basilikum
6 EL	gehackter Koriander
6 EL	Sojasprossen
6 TL	gehackter Ingwer
1 1/2	Limetten (geviertelt)
1	gehackte Chilischote
5-6 TL	Fischsauce

### Zubereitung

1. Das Hähnchen unter fließendem Wasser reinigen und in eine Pfanne geben. Mit Wasser auffüllen. Salz dazugeben. Wasser zum Kochen bringen, danach ca. 45 Minuten sieden lassen.

2. In der Zwischenzeit Zimt, Sternanis, Kardamom und die Zwiebel mit der Schnittfläche nach unten in einer Bratpfanne rösten, bis die Gewürze duften und die Zwiebel gut caramelisiert. In die Pfanne geben. Nudeln in kaltem Wasser mindestens 15 Minuten einweichen.

3. Zutaten für die Garnitur auf Teller verteilen. Poulet aus der Pfanne nehmen und mit zwei Gabeln zerteilen. Die Haut entfernen und die Knochen zurück in die Bouillon geben. Bouillon wieder zum Sieden bringen. Nudeln in ein Sieb geben und in die Bouillon halten. 30 Sekunden in der heissen Bouillon garen.

4. Abtropfen lassen. Nudeln und Pouletfleisch auf Suppenschüsseln verteilen. Mit wenig Fischsauce – 1 bis 2 Spritzer – würzen. Mit Bouillon auffüllen und mit je einem Garnitur-Teller servieren.