

## Auf die Faust - Bánh mì Sandwich

VORBEREITEN

45  
Min.

ZUBEREITEN

12  
Std.

NIVEAU



1 Teelöffel Zwiebelpulver  
1 Esslöffel brauner Zucker  
1 Esslöffel Salz

### Für die Baguettes

1/2 Päckchen Trockenhefe  
350 ml lauwarmes Wasser  
500 g Mehl  
20 g Salz  
15 g Zucker

### Besonderes Zubehör

Sous Vide Stick  
Vakuümier-Gerät  
Vakuümbeutel

### Zutaten für 2 Sandwiches

#### Für die Sandwiches

400 g Schweineschulter am Stück  
2 kleine Baguettes (nur wenn du sie nicht selber machst)  
2 Möhren  
1/4 Salatgurke  
1 Frühlingszwiebel  
2 Eier  
1 Bund Koriander  
1/4 Rettich  
50 ml Reisessig  
2 Teelöffel Zucker  
50 ml Teriyaki Sauce  
4 Schuss Maggi Sauce  
4 Schuss Fischsauce  
Jalapenos  
50 g Mayonnaise  
3 Teelöffel Hoisin Sauce

#### Für den Rub

1 Teelöffel Korianderpulver  
1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver  
1 Teelöffel Senfpulver  
1 Teelöffel Pfeffer  
1 Teelöffel Knoblauchpulver

**Bánh** steht für "bahnbrechend", **mì** steht für "mein". Also "Mein bahnbrechendes Sandwich!" Klasse, oder? Ok, ich geb es zu: das stimmt nicht - ganz so blumig ist die tatsächliche Bedeutung nicht. Bánh mì heißt auf Vietnamesisch einfach nur "Brot". Wie langweilig. Fakt ist aber, dass dieses Sandwich so unglaublich lecker ist, dass man es fast nicht in Worte fassen kann. Ein Kollege brachte es in 3 Silben auf den Punkt als er in diese Perfektion eines belegten Teiggebäcks biss, sich seine Augen leicht nach oben rollten und er mit vollem Mund undeutlich aber laut "Oh ... mein ... Gott ..." rief. Ja, ich glaube, das ist eine tolle Inhaltsangabe der doch reichlichen Zutaten.

**Nicht umsonst wird das Bánh mì auch als Königin der Sandwiches bezeichnet.** Die spitze Form der Sandwichs, die stark an französische Frühstücksbaguettes erinnern, sind ein Überbleibsel der französischen Kolonialisierung. Die Zutaten sind so lecker und perfekt aufeinander abgestimmt, dass man diesem vietnamesischen Snack bedingungslos verfällt. Das gängigste Rezept ist mit gebratenem Tofu oder Schweinebraten. Doch das leckerste Sandwich hatte ich in einem kleinen Laden bei mir um die Ecke mit saftigem Pulled Pork in asiatischer

## Auf die Faust - Bánh mì Sandwich

Marinade. Zusammen mit vietnamesischer Mayo, eingelegten Möhren, einem Ei, Frühlingszwiebeln, Jalapenos und einem ganzen Strauß frischem Koriander. So vollendet, dass ich der Bedienung vorm Gehen euphorisch die Hand geschüttelt habe (und sie wusste augenscheinlich überhaupt nicht was mit mir los ist).

Am besten, du planst direkt eine Bánh mì-Party bei dir zu Hause ein. Hol deine besten Freunde ran und dann wird abgesandwiched bis die Sonne wieder aufgeht! Denn bei einem Sandwich wird es nicht bleiben. Der Aufwand, alle Zutaten selber herzustellen ist natürlich groß ... aber es lohnt sich mal sowas von!

Der obligatorische Tipp zum Schluss: Selbstgemacht ist einfach um Klassen besser. Darum bereite die einzelnen Zutaten schon entspannt zu, wenn du Zeit hast. Die eingelegten Pickles halten sich im Essig in einem Weck-Glas Monate, die Baguettes kannst du in Gefrierbeutel packen und einfrieren. Selbst das Pulled Pork hält fertig gegart im Teriyaki-Sud im Kühlschrank mehrere Tage und wird, wie ein gutes Gulasch, sogar immer besser. So bleiben dir am Tag selbst nur noch Mayo, Frühlingszwiebeln und Ei.

- 1 -

**Für die Baguettes** Hefe, Wasser und Zucker verrühren und 10 Minuten abgedeckt stehen lassen, bis sich Bläschen an der Oberfläche bilden.

- 2 -

Salz und Mehl dazugeben und ca. 10 Minuten zu einem glatten und flexiblen Teig verarbeiten. Abgedeckt an einem warmen Ort 60 Minuten gehen lassen.

- 3 -

Teig in 4 gleichgroße Teile zerteilen, zu runden Brötchen Rollen und abgedeckt 60 Minuten an einen warmen Ort stellen.

- 4 -

Teiglinge mit den Händen platt drücken und der Länge nach aufrollen. Hände an beide Enden legen und mit leichtem Druck und rollenden Bewegungen Teigspitzen

formen. Abgedeckt nochmals 60 Minuten gehen lassen.

- 5 -

Backofen auf 180 °C vorheizen und eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Boden stellen.

- 6 -

Baguettes außen mit ein wenig Wasser bepinseln und mit einem scharfen Messer seitlich der Länge nach einen Schnitt setzen.

- 7 -

Für ca. 25 Minuten in den Ofen geben, bis die Baguettes leicht bräunlich sind.

- 8 -

**Für das Pulled Pork** Sous Vide Wasserbad auf 72 °C vorheizen.

- 9 -

Schweineschulter mit Küchenkrepp trockentupfen, Rub-Zutaten vermischen, Fleisch gründlich einmassieren, vakuumieren und für 12 Stunden ins Wasserbad legen.

- 10 -

Schulter aus dem Beutel holen und mit 2 Gabeln auseinanderziehen. In einer Pfanne mit etwas Öl und der Teriyaki-Sauce ca. 7 Minuten braten.

- 11 -

**Für die Pickles** Möhre und Rettich schälen, in dünne Streifen schneiden, mit Reisessig und Zucker vermischen und für mindestens 45 Minuten abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

- 12 -

Mayonnaise und Hoisin Sauce vermischen und Eier in einer Pfanne ca. 5 Minuten braten. Nach der Hälfte der Zeit einmal drehen.

- 13 -

## Auf die Faust - Bánh mì Sandwich

Für das **Bánh mì** Baguette Frühlingszwiebeln in dünne Streifen schneiden, Baguette zu 2/3 aufschneiden, eine Seite mit Mayonnaise bestreichen, Pulled Pork, Ei, Pickles, Jalapenos, Frühlingszwiebeln und Koriander darauf setzen. Mit Maggi und Fischsauce toppen.