Zeitschrift: Lenzburger Neujahrsblätter
Herausgeber: Ortsbürger-Kulturkommission Lenzburg
Band: 95 (2024)

Artikel: Orchidee : Vietnamesisch ist gesünder
Autor: Müller, Michael
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1047538

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Orchidee

Vietnamesisch ist gesünder

Adresse:
Promenade 7
orchidee-dining.ch

Speisekarte:
natürliche vietnamesische Kräuterküche
Preise:
moderat bis höher
Mit einem Wort:
Fine dining

In der Orchidee wird die traditionelle vietnamesische Esskultur gepflegt. Wirtin Kim Yen Rüegger ist gebürtige Vietnamesin mit koreanischen Wurzeln. Ihr Grossvater stammte aus Korea. Sie führte vier Jahre ein Restaurant in der pulsierenden Metropole Ho-Chi-Minh-City (dem früheren Saigon), das noch heute von der Familie betrieben wird. Nach ihrer Heirat mit einem Schweizer eröffnete sie vor 13 Jahren das Restaurant an der Promenade.

«Vietnamesische Speisen sind gesünder, mit weniger Kokosnuss als bei den Thais, mit viel weniger Fett und Öl als in der chinesischen Küche und allgemein weniger scharf», sagt Kim. Dafür gibt es viel Gemüse und frische Zutaten. «Leider bekommen wir nicht alles, was zuhause in die Kochtöpfe wandert; deshalb verwenden wir auch europäische Zutaten», bedauert Kim. Der Import all dieser Produkte wäre viel zu teuer.

Mit der Kundschaft ist Kim zufrieden. Die Gäste kommen nicht nur aus der Region, sondern auch aus Zürich, Basel und Luzern. Am Mittwoch und Freitag mittag wird ein grosses Buffet angerichtet nach dem Motto «all you can eat». Die Abendkarte bietet eine grosse Auswahl an Fisch- und Fleischgerichten, kombiniert mit Reis oder Nudeln, sowie Salat, Suppen und Vegetarisches.

Ich bestelle als Vorspeise eine kleine Portion Pho Bo. Die Suppe mit flachen Reisnudeln, Rindfleisch und Sojasprossen, verfeinert mit diversen Kräutern, schmeckt wunderbar und – ja – irgendwie anders. Danach gibt's Tom rang muoi, heisst gebratene Black Tiger Krevetten mit Knoblauch und schwarzem Pfeffer an leichter Sojasauce, begleitet von verschiedenen Gemüsen – ein Gedicht.

Nomen est omen: Die Orchidee ist allgegenwärtig zvg

Auf den berühmten vietnamesischen Milch-Eis-Kaffee, den mir Kim unbedingt noch servieren möchte, muss ich – mit Blick auf die Kilos – verzichten. Den nehme ich beim nächsten Mal.

Michael Müller