



VIETNAMESISCHE NUDELSUPPE – PHO BO

In Vietnam sagt man, das Leben sei zu kurz für schlechte Suppe. Sehen wir genauso. Die landestypische Suppe wird mit Nudeln und Rind zubereitet, wärmt von innen und lässt sich prima für Gäste vorbereiten.

- 1** Für das Fleisch das Rumpsteak in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden, die Chilischote in Ringe. Alles zusammen mit der Sojasauce, dem Sesamöl und Honig in einem Gefrierbeutel vermischen, verschließen und das Fleisch 2 Stunden marinieren. Zum Servieren das rohe Fleisch in feine Scheiben schneiden.
- 2** Für die Brühe den Fond in einem Topf zum Kochen bringen. Den Ingwer in Scheiben schneiden, die weißen Enden der Zitronengrasstängel mit einem Stößel oder dem Messerrücken leicht zerdrücken. Beides mit den Kaffirlimettenblättern zur Brühe geben, 1 Stunde bei geringer Hitze köcheln lassen. Anschließend mit Fisch- und Sojasauce kräftig abschmecken und, z. B. auf einem Stövchen, heiß stellen.
- 3** Für die Einlage die Sojasprossen waschen, die Möhre schälen und in feine Streifen schneiden, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und alles in einer Schale auf den Tisch stellen. Thai-Basilikum- und Korianderblättchen abzupfen und ebenfalls in ein Schälchen geben. Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten – ein paar Tropfen Sesamöl im Wasser verhindern, dass sie zusammenkleben – und in einer Schüssel bereitstellen.
- 4** Nun kann jeder in seiner eigenen Suppenschale Fleisch, Nudeln und Gemüse nach Belieben kombinieren, bevor alles mit der sehr heißen Brühe übergossen wird – so garen Fleisch und Gemüse blitzschnell.

FÜR 4 PORTIONEN

FLEISCH

400 g Rumpsteak
1 Stück Ingwer (1 cm)
1 kleine rote Chilischote
2 EL helle Sojasauce
1 TL Sesamöl
1 EL Honig

BRÜHE

2 l Rinderfond
50 g Ingwer
4 Zitronengrasstängel
12 Kaffirlimettenblätter
2 EL Fischsauce
3 EL helle Sojasauce

EINLAGE

100 g Sojasprossen
1 große Möhre
4 Frühlingszwiebeln
½ Bund Thai-Basilikum
½ Bund Koriandergrün
100 g Reismudeln
Sesamöl

PRO PORTION
E: 36 g | F: 5 g | KH: 30 g |
308 kcal

WISSENSWERTES

Die typischen asiatischen Gewürze hauchen dieser Suppe Leben ein. Die Wichtigsten gibt es frisch im Asialaden, etwa Zitronengras, das der Suppe eine frische Zitrusnote verleiht. Vor dem Kochen muss es leicht zerdrückt werden, damit das ätherische Öl Citral freigesetzt wird. Auch die dunkelgrünen, glänzenden Kaffirlimettenblätter schmecken stark nach Zitrone. Sie werden ähnlich wie Lorbeerblätter verwendet. Eingefroren halten sie sich etwa ein halbes Jahr. Erfrischendes Thai-Basilikum gehört ebenfalls in die Suppe. Seine Stängel sind rötlich, die Blätter ähneln denen der Minze. Die Suppe wird traditionell mit Rindfleisch oder Huhn serviert. Eine vegetarische Alternative kann mit Tofu zubereitet werden.