

Martina Kömpel
Asiatische Nudelsuppe Pho Bo

Mittwoch, 7. Februar 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Weltküche

Zutaten:

| | |
|----------|---|
| 10 g | Ingwer |
| 2 | Zwiebeln |
| 1 | Zimtstange |
| 1 | Sternanis |
| 3 | Gewürznelken |
| 1 TL | Koriandersamen |
| 1 | schwarze Kardamomkapsel |
| 1 l | Rinderfond |
| 1 EL | Sojasauce |
| 1 EL | Fischsauce |
| 200 g | Rinderrücken (z.B. Hohe Rippe oder Entrecôte) |
| 100 g | getrocknete Reismudeln |
| 2 | Schalotten |
| 80 g | frische Sojasprossen |
| 1/2 Bund | frischer Koriander |
| 1/2 Bund | Thaibasilikum |
| 4 Zweige | frische Minze |
| 1 | scharfe rote Chilischote |
| 2 | Limetten |



Zubereitung:

1. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebeln ungeschält teilen und mit dem Ingwer zusammen in einer Pfanne nahezu schwarz rösten. Dann abkühlen lassen, in ein Sieb geben und gut abwaschen.
3. Zimt, Anis, Gewürznelke, Korianderkörner und schwarzen Kardamom in einen großen Suppentopf geben und 1-2 Minuten anrösten.
4. Gerösteten Ingwer und Zwiebelstücke zugeben, dann den Rinderfond angießen, Soja- und Fischsauce zugeben und alles aufkochen. Dann 30 Minuten simmern lassen, damit sich auch die Gewürze richtig entfalten können.
5. In der Zwischenzeit das Fleisch ca. 15 Minuten in den Tiefkühler legen. Dann lässt es sich später leichter schneiden.
6. Die Reismudeln in einer Schüssel mit kaltem Wasser ca. 25 Minuten einweichen.
7. Die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden.
8. Die Sojasprossen abrausen und abtropfen lassen.
9. Die Kräuter abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
10. Die Chili halbieren, die Kerne austreichen und fein schneiden.
11. Die Limetten abwaschen, abtrocknen und vierteln.
12. Für die Reismudeln einen Topf mit Wasser aufkochen.

13. Das Fleisch aus dem Tiefkühler nehmen und in sehr dünne Scheiben bzw. Streifen schneiden.
14. Die eingeweichten Reisnudeln portionsweise kurz vor dem Anrichten für eine Minute kochen, dann jeweils in eine Suppenschale geben.
15. Darauf jeweils Fleischscheiben, Sojasprossen, Kräuter, Schalottenringe und etwas Chili geben.
16. Durch ein Sieb die kochend heiße Brühe angießen. Die Limettenspalten extra dazu servieren.

Tipp: Wer dann noch möchte, kann einzelne Fleischscheiben in etwas Hoisinsauce tränken und die Suppe so noch um ein weiteres Aroma ergänzen.

Pro Portion: 225 kcal / 944 kJ
26 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 4 g Fett