

Pho Bo Suppe aus Vietnam

Die Pho Bo Suppe gilt in Vietnam als Wunderheilmittel und wird, besonders in den Straßen Hanois, traditionell zum Frühstück gegessen.



Pho Bo Suppe aus Vietnam

Die Pho Bo Suppe, eine Rinderbrühe mit Rindfleisch oder Hähnchen, wird mit Reisbandnudeln und frischen Kräutern angerichtet. Wir zeigen Ihnen, wie Sie diese gesunde, würzige Suppe selber zubereiten können – mit frischen Zutaten, vielen Vitaminen und dem authentisch-vietnamesischem Geschmack.

Koriander ist gut für Magen und Darm, das Vitamin C der Limette hilft bei Erkältungen und im Rindfleisch steckt Zink, welches entzündungshemmend wirkt und das Immunsystem stärkt.

Rezept Pho Bo Suppe

Zutaten

- 1,5 kg Fleisch und Knochen zum Kochen der Brühe (z. B. Beinscheibe mit Knochen und -mark, Ochenschwanz)
- 2 Sternanis und 1 Zimtstange
- 1 große Zwiebel
- ein ca. daumengroßes Stück frischen Ingwer
- 500 g Reisbandnudeln
- 300 g Rinderfilet (alternativ Rinderhüfte oder Rumpsteak)
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- je Portion etwa 4 Stängel Thai-Basilikum, Minze und Koriander
- Mung-Sprossen
- 1 kleine Chilischote
- 1-2 Limetten (unbehandelt)
- 1-6 EL Fischsoße (nach Geschmack)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Beginnen Sie damit, die Brühe zuzubereiten. Die Knochen, den Ochsenchwanz und das Rindfleisch dafür gründlich unter fließendem, lauwarmem Wasser abwaschen. Das Fleisch in einem großen, mit Wasser gefüllten Topf zum Kochen bringen. Aufsteigenden Schaum abschöpfen.
2. Die Zwiebeln schälen und halbieren, den Ingwer in Scheiben schneiden und auf den Schnittstellen in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Anschließend mit in die Brühe geben.
3. Den Sternanis und die Zimtstange etwa eine Stunde mit köcheln lassen und die Brühe zwischendurch mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Nach etwa drei bis vier Stunden Fleisch, Knochen und Gemüse aus der Brühe entfernen. Das Suppenfleisch lösen und zur Seite stellen.
5. Die Brühe abschmecken, ggf. mit Fischsauce und Salz würzen und auf kleiner Flamme weiter köcheln lassen. Sie sollte lieber etwas kräftiger schmecken, da die Suppe durch die spätere Zugabe der Nudeln leichter im Geschmack wird.
6. Das Rindfleisch mit einem scharfen Messer in sehr feine Streifen schneiden und beiseite stellen.
7. Die Reisbandnudeln in Salzwasser kochen, aus dem Wasser herausnehmen und abtropfen lassen.
8. Nun Minze, Koriander und Thai-Basilikum abwaschen. Die Kräuter danach trocken schütteln, die Blätter abzupfen und klein hacken. Die Lauchzwiebel und die Chilischote in kleine Ringe schneiden. Die Limette und die Sprossen ebenfalls gut abwaschen und die Limette achteln.

So servieren Sie die Pho Bo Suppe

Nun kann die Suppe angerichtet werden. Geben Sie dafür die Reisbandnudeln, das gekochte Suppenfleisch und die Mung-Sprossen in eine große, tiefe Schüssel. Verteilen Sie nun Kräuter und Lauchzwiebeln darauf und geben Sie die dünnen, rohen Rindfleisch Streifen dazu. Übergießen Sie die Zutaten mit der heißen Brühe – das Fleisch gart in der **Pho Bo Suppe** und wird herrlich zart und rosa.

Verfeinern Sie diese vietnamesische Suppe nach Geschmack mit Limettenstücken und den Chiliringen, eventuell können Sie noch etwas Fischsauce hinzugeben - wir wünschen guten Appetit.