

# PHO BO

| vietnamesische Nudelsuppe in aromatischer Rinderbrühe |

<b>GESAMTZEIT</b> 2 Stunden 20 Minuten	<b>ARBEITSZEIT</b> 20 Minuten	<b>REGION</b> Vietnam
--	-------------------------------	-----------------------



<b>ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN</b>		<b>SAISON</b> Ganzjährig
- 2-4 Rinderbeinscheiben		<b>PASSENDER DRINK</b> Tee/Weißwein/Limettenwasser
- 150 g frisches Rinderfilet		
- 200 g Reisbandnudeln		
- 1 große Zwiebel		<b>Morgenstund hat Pho-Bo im Mund. Zumindest in Vietnam, denn dort wird die einzigartige Suppe traditionell zum Frühstück gegessen. Der Inhalt: Reisbandnudeln und Rindfleisch in einer heißen Rinderbrühe. Leckeres Gemüse und viele aromatische Gewürze sorgen für den authentisch-vietnamesischen Geschmack. Und keine Sorge: Die Suppe ist nahrhaft, gesund und kann hierzulande selbstverständlich auch zum Mittag oder Dinner genossen werden.</b>
- 1 Knoblauchzehe		„Pho-Bo“, denn das „Bo“ heißt übersetzt Rindfleisch. Auch in der Würze wird gerne variiert. Nur ein Bestandteil bleibt immer gleich - Reisbandnudeln.
- 1 Stück Ingwer (Daumengroß)		Die Pho-Bo Suppe ist übrigens auch ähnlich wie die deutsche Hühner- oder Rinderbrühe ein echter Gesundheitsmacher. Im Rindfleisch steckt Zink. Das ist gut für das Immunsystem und wirkt entzündungshemmend. Die Limetten liefern viel Vitamin C und auch die vielen weiteren Gemüse und Gewürzarten stecken voll mit gesunden Eigenschaften.
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln		Also ist die Pho-Bo Suppe nicht nur gut um erfolgreich in den Tag zu starten, sondern auch bei Krankheit oder Erkältung sehr zu empfehlen. Und sicher mal eine natürliche und vor allem leckere Abwechslung zu chemischen Medikamenten.
- 1 Sternanis		
- 2 Nelken		
- 1 Zimtstange		
- 2 Limetten (Saft)		
- 1 Chilischote		
- 10-15 Blätter Thai-Basilikum		
- 1/2 Bund frische Minze		
- 1/2 Bund frischer Koriander		
- 1 Hand voll Sprossen		
- Fishsauce		
- Sojasoße		
- Meersalz		
- Pfeffer, frisch gemahlen		

*1 Knoblauchzehe - 1 Stück Ingwer (Daumengroß) - 1 große Zwiebel - 2-4 Rinderbeinscheiben - Meersalz - Pfeffer*

**STEP 1  
RINDER-  
BRÜHE**

Den Knoblauch und den Ingwer schälen und klein schneiden. Die Zwiebeln schälen und halbieren. Einen großen Topf stark erhitzen und die Zwiebeln mit der Schnittseite auf den Boden legen und kurz anrösten. Ungefähr 2,5 Liter Wasser hinzugeben. Die Rinderbeinscheiben gründlich waschen und zusammen mit dem Ingwer, Knoblauch, Salz & Pfeffer hinzugeben. Alles mindestens 2 Stunden, idealerweise sogar 3-4 Stunden köcheln lassen. Dabei die Trübstoffe, die sich an der Oberfläche absetzen hin und wieder mit einer Schaumkelle abschöpfen.

*200 g Reisbandnudeln - 150 g Rinderfilet - 1/2 Bund Frühlingszwiebeln - 1 Chilischote*

**STEP 2**

Die Reisbandnudeln nach Packungsanweisung kochen. Währenddessen Chili entkernen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen und fein schneiden. Das Rinderfilet mit einem scharfen Messer in sehr dünne Scheiben schneiden. (Das Fleisch kann dafür in der Tiefkühltruhe ca. eine Stunde angefroren werden). Für den späteren Gebrauch beiseitestellen.

**STEP 3**

Die Zwiebeln und die Rinderbeinscheiben sorgfältig aus der Brühe nehmen und kurz abkühlen lassen. (wer möchte, kann in der Zwischenzeit die Brühe mithilfe eines Maultuches filtern, ist aber nicht zwingend notwendig). Zuletzt noch von den Rinderbeinscheiben das Fleisch lösen und in mundgerechte Stücke schneiden.

*2 Nelken - 1 Zimtstange - 1 Sternanis - 2 Limetten (Saft) - Fishsauce - Sojasoße - 10-15 Blätter Thai Basilikum - 1/2 Bund frische Minze - 1/2 Bund frischer Koriander - 1 Hand Sprossen*

**STEP 4**

Nelken, Sternanis und die Zimtstange in einem weiteren Topf vorsichtig anrösten, bis der Duft der Gewürze freigesetzt wird. Frühlingszwiebeln, Zwiebeln, Nudeln, Beinscheibenfleisch und die Rinderbrühe hinzugeben und einige Minuten auf kleiner Flamme noch einmal kurz erwärmen. Die Limetten halbieren und den Saft in die Rinderbrühe pressen. Die Brühe mit Fischsoße und Sojasoße abschmecken, bis sie würzig und leicht salzig schmeckt (ca. 2 EL jeweils). Die groben Gewürze (Anis & Zimt) wieder aus der Suppe holen.

Die Suppe in tiefen Schalen anrichten und das dünn geschnittene Rinderfilet gleichmäßig auf die Portionen verteilen. Das Filet gart langsam in der heißen Suppe, wenn es dünn genug geschnitten ist. Thai-Basilikum, Minze und Koriander fein hacken und zusammen mit den Sprossen zur Suppe geben. Die Suppe heiß servieren.

**TIPP**

Wem der Zimtgeschmack zu stark ist, der kocht die Suppe in Step 4 etwas kürzer.