Pho Bo

Aromatisch. Exotisch. Herrlich duftend. Pho Bo ist vietnamesische Reisnudelsuppe, die mit Rindfleisch und frischen Kräutern gereicht wird. Ich koche die Suppenbasis für die Rindfleischsuppe gern im Voraus und konserviere sie durch Einkochen. So ist die sonst etwas aufwendige vietnamesische Suppe in nur 15 Minuten fertig.



Pho Bo | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (4 Portionen + 6 Portionen Suppenbasis zum Einkochen oder Einfrieren): 1 Kilo Rinderknochen | 750 Gramm Gemüsezwiebeln | 100 Gramm Knoblauch | 150 Gramm Ingwer | 4 Liter Wasser | 200 Milliliter Fischsauce | 5 Esslöffel braunen Zucker | 40 kleine Nelken | 2 Zimtstangen | 1 Esslöffel Koriandersamen | 2 El Sternanis | 1 Esslöffel Fenchelsamen | 1 Esslöffel Kardamonkapseln | 4 Esslöffel Öl | 150 Gramm Reisnudeln (5 Millimeter breit) | 100 Gramm Sojasprossen | 500 Gramm Rindersteak | 2 Frühlingszwiebeln | 10 Gramm Gramm vietnamesische Minze (alternativ Pfefferminze) | 10 Gramm Thaibasilikum | 5 Gramm Koriander | 1-2 Chilies | 1 Limette (in Spalten geschnitten)



Pho Bo | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (15 Minuten bis 4,5 Stunden): 1. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer samt Schale grob hacken. 2. Knochen in einem großen Topf in Öl scharf anbraten. 3. Gemüse hinzugeben und scharf anbraten (es dürfen schwarze Stellen entstehen). 4. Kardamonkapseln andrücken und zusammen mit den anderen Gewürzen kurz mitbraten, dann mit Wasser ablöschen. 5. Brühe auf kleiner Flamme vier Stunden Stunden köcheln lassen (wenn du die Brühe länger köcheln lassen möchtest, solltest du an dieser Stelle die Zwiebelschalen entfernen, da die Brühe sonst bitter werden kann). 6. Brühe mit Fischsauce, Zucker abschmecken. 7. Mindestens 1,3 Liter zur direkten Verwendung abfüllen (wenn du mehr Flüssigkeit als auf dem Foto haben willst, mehr verwenden), den Rest in mit kochendem Wasser ausgespülten Gläsern bei 100° Grad 120 Minuten einkochen (bitte beachte dazu auch meine Einkochhinweise). 8. Sojasprossen waschen. 9. Frühlingszwiebeln, Kräuter und Chilies hacken. 10. Steak in dünne Scheiben schneiden. 11. Reisnudeln in der Pho Brühe garkochen. 12. Nudeln aus der Brühe nehmen und auf vier Schalen aufteilen. 13. Fleisch, Frühlingszwiebeln, Sojasprossen und Kräuter darauf drapieren. 14. Heiße Brühe in die Schalen gießen (am besten direkt auf das Fleisch) und mit Limette servieren.

Jetzt weitere vietnamesische Rezepte oder direkt alle asiatischen Rezepte, sowie mehr Rezepte mit Rindfleisch und weitere Suppenrezepte entdecken!

Nährwerte: 728,8 Kalorien | 24,1 Gramm Fett | 61,4 Gramm Kohlenhydrate | 64,8 Gramm Eiweiß