Pho – vietnamesische Nudelsuppe mit Rindfleisch

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 50 min
Aktivzeit: 50 min
Mittel



Zutaten

für 4 Personen

600 g	Eckstück vom Schweizer Rind
1.2 l	kräftige Rindsbouillon
2 Stangen	Zitronengras
2	rote Chilischoten
1 Stück	Ingwerwurzel, ca. 3 cm
2	Sternanis
1	kleine Zimtstange
150 g	Kefen
80 g	breite Reisnudeln, 0,5 cm
80 g	Mungobohnensprossen
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
	Limettensaft
	Fischsauce

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

334	kcal
38 g	Eiweiss
23 g	Kohlenhydrate
10 g	Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

Rindfleisch für natürliches Eisen.

Schweizer Rindfleisch enthält viel hochwertiges Eiweiss, Vitamin B_1, B_2, B_6, B_{12} sowie Zink und Selen.

Zubereitung

1 Rindseckstück eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Rindsbouillon zum Kochen bringen. Zitronengras mit einem Messerrücken etwas aufbrechen und in 1–2 cm lange Stücke schneiden. Chili in Ringe schneiden, Ingwer in Scheiben schneiden. Sternanis und Zimt mit den vorbereiteten Zutaten in die Bouillon geben und 30 Minuten bei milder Hitze zugedeckt ziehen lassen. Nach 20 Minuten die Kefen dazugeben. In der Zwischenzeit Reisnudeln nach Packungsanweisung zubereiten und die Mungobohnensprossen verlesen.

2 Eine Pfanne mit dem Öl auf höchster Stufe erhitzen. Rindseckstück darin von allen Seiten während 3–4 Minuten kräftig anbraten. Das Fleisch anschliessend in Alufolie gewickelt 3–4 Minuten ruhen lassen und dann in dünne Scheiben schneiden.

3 Reisnudeln in Suppenschalen verteilen, mit der heissen Bouillon auffüllen, Rindfleisch und Sprossen dazugeben und die Suppe nach Belieben mit Limettensaft und Fischsauce würzen. Heiss servieren.