



# Pho - vietnamesische Nudelsuppe mit Rindfleisch



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 50 min

 Aktivzeit: 50 min

 Mittel



## Zutaten

für 4 Personen

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

## Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

|             |               |
|-------------|---------------|
| <b>334</b>  | kcal          |
| <b>38 g</b> | Eiweiss       |
| <b>23 g</b> | Kohlenhydrate |
| <b>10 g</b> | Fett          |

 Glutenfrei

 Laktosefrei

### Rindfleisch für natürliches Eisen.

Schweizer Rindfleisch enthält viel hochwertiges Eiweiss, Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> 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 Reismudeln 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.



**Der feine Unterschied.**

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

**Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch).**