

Pho Bo

Vietnam (für 4 Personen)

Zutaten:

- ca. 400g Rindfleisch in fingerlangen nur 1...2 mm dünnen Stücken
- ca. 250g Reismudeln
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Limette
- 150...200g Mungosprossen
- eine Hand voll frischer Koriander
- 1 Daumenspitze grosses Stück Ingwer
- 1 Würfel Fleischbouillon
- Pfeffer
- 1 grosser Schuss asiatische Fischsauce
- wenig Chilisauce (z.B. Sriracha)
- 4 Sternanis
- etwas Zimt (Stange oder zur Not Pulver)

Vorbereitung:

- Ingwer rüsten und in dünne Scheibchen schneiden.
 - Die Frühlingszwiebeln waschen und das Grüne in Röllchen schneiden. Das Weisse in noch dünnere Scheiben.
 - Die Limette waschen und in 8 Schnitze schneiden.
 - Die Suppe ca. 10 Minuten kochen mit:
 - 1.6l Wasser
 - Bouillonwürfel
 - Ingwer-Scheibchen
 - Anis
 - Zimt
- Bis zum Servieren sehr heiss halten!
- In einem Topf mit siedendem Salzwasser hintereinander blanchieren:
 - die Nudeln nach Anleitung (typisch ca. 8 Minuten)
 - die Sojasprossen 1 Minute
 - die grünen Teile der Frühlingszwiebeln 1 Minute
- Alles jeweils sofort kalt abspülen, abtropfen und in Schalen im Ofen warmhalten. Später die klebrigen Nudeln vor dem Servieren von Hand noch etwas lockern.
- Ingwer, Anis und Zimt aus der Suppe nehmen und die Suppe mit Pfeffer, Fischsauce und je nach Schärfewunsch mit Chilisauce würzen. Ebenso einen Teil der Limettenschnitze auspressen. Die Brühe z.B. in eine vorgewärmte Teekanne giessen und im 120°C Ofen sehr heiss halten.

Zubereitung:

- Auf dem Tisch kriegt jeder seinen Suppenteller oder -schale.
- Darin Portionen von Nudeln, Mungosprossen, weissen Frühlingszwiebeln und Fleisch nebeneinander schön auslegen und sehr heisse Suppe darüber leeren.

Tipp:

- Zuoberst die grünen Frühlingszwiebeln, den Koriander und die Limetten verteilen. Die Limetten zum Würzen auspressen.
- Die Suppe soll immer sehr heiss bleiben, damit das Fleisch im Essteller gart und auch der Rest genügend heiss ist. Man kann sie z.B. in eine Teekanne geben und diese zwischen den Gängen im heissen Backofen lassen. Ebenso kann man die Essteller/Schale im Ofen vor dem Servieren sehr stark erwärmen.
- Original wird das (in Vietnam natürlich nicht so hochwertige) Fleisch stundenlang gekocht und ergibt so auch die Suppenbrühe.
- Vegi-Variante: mit Gemüsebouillon und Tofu statt Fleisch.
- Der Name Pho Bo stammt vom französischen Pot au feu. Vietnam war französische Kolonie.



Hinweis:

- Wenn man das Ganze wirklich heiss wie eine Suppe servieren will, würde ich künftig die Portionen in grossen Schüsseln in der Küche komplett (inkl. Brühe) zusammenstellen und vor dem Servieren noch in der Mikrowelle ganz heiss machen.