



VEGANE VIETNAMESISCHE PHO

(Suppenküche)

Das Nationalgericht Vietnams und eine meiner Lieblingsgerichte :-)

Rezept für: 4 Portionen
Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten

„Pho - Brühe“

3 EL Pflanzenöl
6 kleine Zwiebeln
4 Zehen Knoblauch
2 Zimtstangen
2 Stück Sternanis
8 Nelken
4 Limettenblätter
2 Stück Zitronengras

1200ml Wasser
2 TL Salz
3 EL Tamari o. helle Sojasauce

1/2 Bund Koriander
1/2 Bund Thai Basilikum

Einlage

200g Reisbandnudeln

80g Zuckerschoten
100g braune Champignons
2 Karotten
100g Edamame
100g Sojasprossen
3 St. Baby PakChoi

1/4 Rotkraut
1/2 TL Salz
2 EL Pflanzenöl
1 EL Reisessig
1 EL Agavendicksaft

Topping

1/2 Bund Koriander
1/2 Bund ThaiBasilikum
1/2 Bund Minze

Optional

Gebratener Tofu

Anleitung

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch halbieren, das Zitronengras grob klein schneiden und fest andrücken. Alles zusammen mit den Gewürzen in Pflanzenöl farblos anschwitzen. Anschließend salzen, mit Sojasoße ablöschen und mit Wasser aufgießen.
2. Alles einmal aufkochen lassen und dann auf kleiner Stufe 15 Minuten köcheln lassen. Die Brühe vom Herd nehmen. Anschließend die Hälfte des Korianders und des Thai Basilikums hinzugeben und 10 Minuten in der Brühe ziehen lassen.
3. Die fertige Suppe durch ein Sieb in einen neuen Topf passieren (durch ein Sieb gießen) und je nach Geschmack mit Salz abschmecken. Die klare Brühe beiseite stellen.
4. In der Zwischenzeit die Reisbandnudeln in eine große Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen, bis sie vollständig bedeckt sind. Die Nudeln so ein paar Minuten ziehen lassen, bis sie gar sind.
5. Währenddessen den Rotkohl in feine Streifen schneiden und mit Salz, Pflanzenöl, Reisessig und Agavendicksaft marinieren.
6. Die Champignons in Scheiben schneiden und die Kaiserschoten, den PakChoi und die Karotten in feine Streifen schneiden. Den Koriander, den Thai Basilikum und die Minze zupfen. Alles zusammen mit der heißen Brühe servieren.

TIPP

- Wenn Ihr beim Anschwitzen die Zwiebeln schon leicht salzt, tritt mehr Gemüsesaft aus und Eure Suppe wird noch kräftiger.
- Die Schale der Zwiebeln gibt der Suppe eine schönere Farbe.
- Für etwas mehr Würze und Schärfe könnt Ihr die Suppe am Ende noch mit etwas zusätzlicher Sojasoße und frischen Chilis verfeinern.
- Ihr könnt den Rotkohl auch „un-mariniert“ dazugeben.
- Ihr könnt auch noch etwas Tofu zur Suppe servieren. Den Tofu gut trockentupfen und leicht auspressen. In einer beschichteten und heißen Pfanne mit Pflanzenöl scharf anbraten, salzen und mit Sojasauce ablöschen.
- Wenn Ihr keine Limettenblätter bekommt, könnt ihr auch zwei Scheiben Limette zum Schluss in die Brühe geben und ziehen lassen.