Phô (Vietnamesische Reisnudelsuppe mit Rindfleisch und Kräutern)

Kategorien:	Diabetiker, Gemüse, Nudelgerichte, Rindfleisch, Suppen/Eintöpfe
Land / Stil:	k.A. / k.A.
Bewertung:	(noch nicht bewertet)



Zutaten

1 kg Rindfleisch-Suppenknochen
400 g Suppenfleisch
3 Zwiebeln, in Scheiben geschnitten
160 g frischer Ingwer, geschält
200 g Reisnudeln
200 g Lungenbraten oder Hüferlsteak, angefroren und auf der Maschine dünn geschnitten
6 Nelken
4 Zimtstangen
4 Muskatnüsse
4 Sternanis
1 TL Salz
4 Frühlingszwiebeln, in feine Streifen geschnitten
2 handvoll Sojasprossen
1 Bund Thai-Basilikum
1 Limette, in Achtel geschnitten
3 EL Fischsauce "Nuoc Mam" oder "Nam Plak"
frische Thai-Chili, gehackt

Zubereitung

Die Knochen kurz in kaltem Wasser waschen und trocken tupfen.
Zwiebeln im Topf anrösten.er
100 g Ingwer hacken, mit den Knochen und dem Fleisch in den Topf geben, und mit 3 Liter kaltem Wasser auffüllen.
Zum Kochen bringen, den entstehenden Schaum immer abschöpfen und 8-12 Stunden (!) zugedeckt bei ganz kleiner Flamme köcheln lassen.
Während der letzten 2,5 Stunden die Gewürze, den restlichen gehackten Ingwer (60 g) zugeben und mitkochen.
Suppe durch ein feines Sieb gießen, danach mit Fischsauce würzen.

Nudeln kochen, auf Suppenschüsseln verteilen und mit Sprossen, Frühlingszwiebeln und Basilikumblättern garnieren.
Filetscheiben darüberlegen, dann mit heißer Suppe auffüllen.
Mit Suppenlöffel und Stäbchen servieren.
Limettenstücke, Chili und zusätzlich Fischsauce getrennt reichen.