



Vietnamesische Hähnchen-Phô

mit buntem Gemüse und Koriander



20-30min



2 Personen

2011 wurde Phô auf die Liste der „World’s 50 most delicious foods“ gesetzt. Eine namhafte Internet-Suchmaschine kreierte Ende 2020 zu Ehren der Suppe sogar ein eigenes „Doodle“! Wer sich jetzt fragt, was die ganze Furore eigentlich soll, der kann sich heute selbst von dieser unglaublich geschmacksintensiven Brühe überzeugen - sie wärmt nicht nur den Bauch, sondern auch unsere Seele! Welch ein Schmecktakel!

Was du von uns bekommst

- 1 Stück Ingwer
- 1 Zwiebel
- 10g Koriander
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 20ml Fischsauce ⁴
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Limette
- 1 rote Thai-Chilischote
- 400g chinesischer Gemüsemix

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe
- Wasserkocher
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer kein rohes Gemüse mag, kann es kurz vor dem Servieren in die kochende Brühe geben.

Allergene

Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 547kcal, Fett 13.8g, Kohlenhydrate 72.7g, Eiweiß 32.8g



1. Zutaten vorbereiten

1L Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Den **Ingwer** in feine Scheibchen schneiden. Die **Zwiebel** schälen und vierteln. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und die **Stängel** separat beiseitelegen.



4. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen, dann in einer Schüssel mit 1TL Pflanzenöl vermengen, damit sie nicht zusammenkleben. Den Topf und das Sieb aufbewahren.



2. Brühe ansetzen

Den **Ingwer** und die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 2Min. leicht anbraten. Das **Brühgewürz** und die **1/2 des 5-Gewürze-Pulvers** ca. 1Min. mitbraten, dann das kochende Wasser zugießen. **1-2TL Fischsauce**, die **Stängel** und 1TL (braunen) Zucker zugeben und bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 15Min. köcheln lassen.



5. Sauce anrühren

Die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Chilischote** längs halbieren und in hauchdünne Streifen schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Den **Limettensaft** mit **1TL Fischsauce** und **1TL der Chilischote** verrühren. Die **Brühe** durch das Sieb abgießen und die **klare Brühe** im reservierten Topf auffangen.



3. Fleisch garen

In einem weiteren mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufkochen. Das **Fleisch** trocken tupfen, halbieren und in dem Topf mit der **Brühe** in 8-10Min. gar kochen. Das **Fleisch** anschließend aus der **Brühe** nehmen, abkühlen lassen und mit den Händen oder einer Gabel in feine Streifen zupfen.



6. Anrichten und servieren

Die **Brühe nach Geschmack** mit der **restlichen Fischsauce**, dem **5-Gewürze-Pulver** und Salz verfeinern und aufkochen. Die **Nudeln**, den **Gemüsemix** und das **Fleisch** auf tiefe Teller verteilen und mit der heißen **Brühe** übergießen. Die **Phô-Suppe** mit der **Sauce** beträufeln und mit dem **Koriander** garniert servieren. Die **restliche Sauce, Chili und Koriander** dazu reichen.