



Vietnamesische Phô-Suppe

mit Rind und Reisbandnudeln



20-30min



3-4 Personen

Diese Mahlzeit aus Brühe, Rindfleischstreifen, Reisbandnudeln und frischen Kräutern ist die Frühstückssuppe Vietnams. Und ein Wundermittel ist sie auch noch, denn in einer Phô steckt jede Menge Gutes: Koriander hilft für Magen und Darm und das Rindfleisch versorgt dich mit immunstärkendem Zink. Unschlagbar gesund und unschlagbar lecker!

Was du von uns bekommst

- frischer Ingwer
- Reisbandnudeln
- unbehandelte Limette
- Rinderbrühwürfel
- Mungobohnensprossen
- Kräutermix: Minze & Koriander
- Yokos Tofugewürz, Sonnenor

10

- Karotten
- Lauchzwiebeln
- Rinderhüftsteak

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Kochtopf
- Messbecher
- Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 485kcal, Fett 6.7g, Kohlenhydrate 68.2g, Eiweiß 33.1g



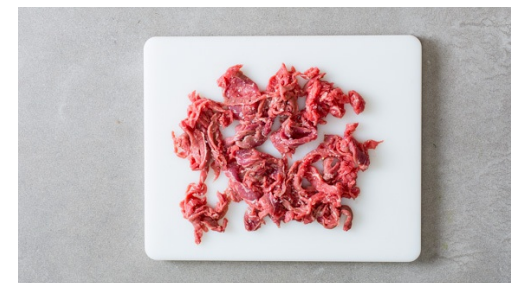
1. Ingwer schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Ingwer** schälen und in feine Würfel schneiden. Die **Limette** in Spalten schneiden. **Tipp: Ingwer** lässt sich am Besten mit einem kleinen Teelöffel schälen.



2. Brühe vorbereiten

In einem großen Topf **1,3L Wasser** aufkochen lassen, die **Brühwürfel** darin auflösen und mit **Ingwer** und **Gewürz** ca. 5-10Min. auf mittlerer Hitze ziehen lassen.



3. Fleisch schneiden

Inzwischen das **Fleisch** so dünn wie möglich in Streifen schneiden und leicht salzen.



4. Nudeln kochen

Sobald das Nudelwasser kocht, die Hitze runter drehen und die **Reisbandnudeln** zugedeckt ca. 7-8Min. gar ziehen lassen. Durch ein Sieb abgießen und warm halten.



5. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Karotten** schälen, längs halbieren und in dünne, schräge Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in dünne, schräge Scheiben schneiden. Die **Minze** von den Stängeln zupfen. Den **Koriander samt Stängel** fein hacken.



6. Suppe fertigstellen

Zum Schluss die **Karotten**, **Lauchzwiebel** und **Sprossen** mit dem **Fleisch** in die **Brühe** geben und ca. 1-2Min. mit aufkochen lassen. Die **Suppe** mit Salz, Pfeffer und **frischen Limettensaft** aus den **Spalten** abschmecken. Die **Reisbandnudeln** unterrühren und mit **Minze** und **Koriander** garniert servieren.