



<650kcal V2: Vietnamesische Bio-Hähnchen-Phô

mit buntem Gemüse und Koriander



ca. 25min



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 Stange Lauch
- 1 Päckchen chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 20ml Fischsauce ⁴
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Paprika
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Thai-Chilischote

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 579kcal, Fett 12.7g, Kohlenhydrate 62.7g, Eiweiß 51.9g



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. Den **Lauch** längs halbieren und quer in möglichst dünne Streifen schneiden.



4. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** in 3-5Min. gar ziehen lassen. Inzwischen die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Nudeln** 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 ca. 2Min. anbraten. Die **½ des 5-Gewürze-Pulvers** und das **Brühgewürz** ca. 1Min. mitbraten, dann das kochende Wasser zugießen. **1-2TL Fischsauce**, die **Stängel** und 1TL (braunen) Zucker zugeben und die **Brühe** 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 Chilistreifen** 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**, die **Paprika**, den **Lauch** und das **Fleisch** auf tiefe Teller verteilen und mit der **Brühe** übergießen. Die **Suppe** mit der **Sauce** beträufeln und mit dem **Koriander** garniert servieren. Ggf. **restliche Sauce, Chili und Koriander** dazu reichen.