



Schnelle Phô mit Bio-Rind & Zoodles

mit Lauchzwiebeln & frischen Kräutern



ca. 25min



2 Portionen

Die Brühe für eine traditionelle Phô köchelt meist einige Stunden vor sich hin und wird eigentlich mit Reismudeln serviert. Weil der Magen aber bereits knurrt und wir Low Carb lieben, steht das heutige Söppchen in Windeseile auf dem Tisch und wird mit Zoodles serviert. Mit zart gebratenem Bio-Rind, 5-Gewürze-Pulver, frischem Basilikum und Koriander sowie Fischsauce wird alles zu einem echten Aromen-Spektakel. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Lauchzwiebel
- 1 Zwiebel
- 20g Basilikum & Koriander
- 1 Zucchini
- 1 Pck. Bio-Rindergeschmeltztes
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Pck. chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 20ml Fischsauce ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher

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

Allergene

Fisch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 260kcal, Fett 10.1g, Kohlenhydrate 11.3g, Eiweiß 31.2g



1. Gemüse vorbereiten

Den **weißen** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt schräg in feine Ringe schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Basilikumblätter** und die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen.



4. Brühe ansetzen

Die **Zwiebeln** und die **weißen Lauchzwiebelringe** im selben Topf mit ½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste**, die **Gewürzmischung** und das **Brühgewürz** in den Topf geben und unter ständigem Rühren 1-2Min. mitbraten, dabei achtgeben, dass nichts anbrennt. Langsam 1L Wasser einrühren und abgedeckt aufkochen.



2. Zoodles vorbereiten

Die **Zucchini** mit einem Sparschäler oder einem Gemüsehobel längs in ca. 3mm dicke Scheiben schneiden. Die **Zucchini-scheiben** portionsweise übereinander legen und längs in feine, nudelartige Streifen schneiden.



5. Zoodles kochen

Sobald die **Brühe** kocht, die Hitze reduzieren und weitere 4-5Min. köcheln lassen. Die **Zoodles** in den Topf geben und umrühren. Mit 1 Prise Salz, ½EL hellem Essig und der ½ **der Fischsauce** würzen. Die **Brühe** leicht abgedeckt ca. 5Min. köcheln lassen.



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einem mittelgroßen Topf mit ½EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 4-5Min. goldbraun anbraten. Mit 1 Prise Salz würzen, aus dem Topf nehmen und auf die Schüsseln verteilen, in denen die **Suppe** später serviert wird.



6. Anrichten & servieren

Nach Belieben die **Basilikum-** und **Korianderblätter** sowie die **Zoodles** auf die Schüsseln mit dem **Fleisch** verteilen, mit etwas **Brühe** übergießen und mit den **grünen Lauchzwiebelringen** garniert servieren.