



Schnelle Phô mit Bio-Rind & Zoodles

mit Lauchzwiebeln & frischen Kräutern



ca. 30min



4 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

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer 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.

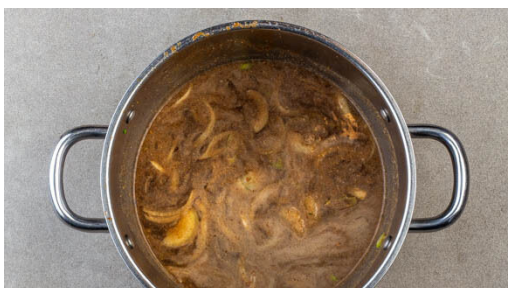
Nährwertangaben pro Portion

Energie 245kcal, Fett 9.5g, Kohlenhydrate 9.2g, Eiweiß 31.1g



1. Gemüse vorbereiten

Den **weißen** und den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** getrennt schräg in feine Ringe schneiden. Die **Zwiebeln** 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 1EL 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 1,5L Wasser einrühren und abgedeckt aufkochen.



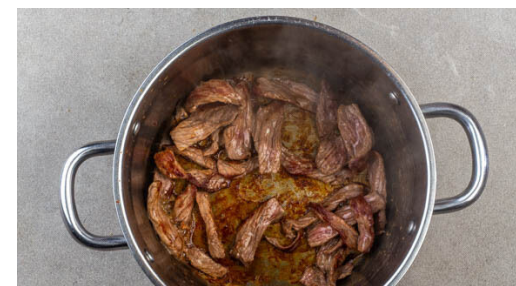
2. Zoodles vorbereiten

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 kräftigen Prise Salz, 1EL hellem Essig und der **Fischsauce** würzen. Die **Brühe** leicht abgedeckt ca. 5Min. köcheln lassen.



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einem großen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 4-5Min. goldbraun anbraten. Mit 1 kräftigen 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.