



Vietnamesische Rindfleisch-Nudelsuppe

mit aromatischen Gewürzen und Koriander



20-30min



3-4 Personen

Lust auf einen kulinarischen Ausflug nach Vietnam? Inspiriert von der traditionellen Phở-Suppe kochen wir eine würzige Suppe mit Reisnudeln und zartem Rindfleisch. Frischer Koriander und exotische Gewürze verbreiten bereits beim Kochen das Gefühl von Ferne. Die Suppe ist eine beliebte Mahlzeit im ganzen Land und wird in Vietnam sogar schon morgens zum Frühstück gegessen. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Pak Choi
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Koriander
- 1 rote Peperoni
- 2 Päckchen chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 3 Packungen Sojasauce^{1,6}
- 300g Reisbandnudeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Packungen Flanksteak

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 große Töpfe
- große Pfanne
- Messbecher
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 602kcal, Fett 18.2g, Kohlenhydrate 72.5g, Eiweiß 37.5g



1. Gemüse schneiden

Den **weißen** und **grünen Teil des Pak Choi** getrennt in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Korianderblätter** abzupfen und grob schneiden, die **Korianderstiele** fein hacken. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden, ggf. für weniger Schärfe entkernen oder weniger verwenden.



4. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und gut umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** ohne Hitzezufuhr 5-8Min. ziehen lassen. Sie sollen weich, aber noch bissfest sein. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



2. Suppe ansetzen

Die **Zwiebeln** und die **weißen Pak-Choi-Streifen** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl und der **Gewürzmischung** bei starker Hitze kurz anrösten, bis es aromatisch duftet. Mit 1,6L warmem Wasser ablöschen und das **Brühgewürz**, den **Knoblauch**, die **Korianderstiele**, die **Sojasauce** und die **Peperoni** untermischen. Die **Suppe** bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten, dann sofort aus der Pfanne nehmen und mit Salz würzen. Die **Lauchzwiebeln** und die **grünen Pak-Choi-Streifen** in die **Suppe** geben und 2-3Min. bei sehr geringer Hitze ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren das **Fleisch** in dünne Tranchen schneiden.



3. Garnitur vorbereiten

In einem zweiten großen Topf ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Lauchzwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden. **1 Limette** halbieren und auspressen, die **übrige Limette** in Spalten schneiden.



6. Suppe fertigstellen

Die **Suppe** nach Geschmack mit dem **Limettensaft** sowie Salz und Pfeffer würzen. Die **Nudeln** auf tiefe Teller verteilen und mit der **Suppe** begießen, dann das **Fleisch** auf der **Suppe** anrichten. Mit den **Korianderblättern** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.