

Phò-bò (vietnamesische Rinds-Nudelsuppe)

(Rezept von Foodscout Dominik Flammer)

Suppe

1,5 kg Ochsenchwanz
1 kg Siedfleisch durchzogen
3 mittelgrosse Zwiebeln in Hälften geschnitten
8 Gewürznelken
10 cm langes Stück Ingwer, geschält und in Stücke geschnitten
2 Zimtstangen
6 Sternanis (ganz)
2 EL Sojasauce
4 EL Fischsauce

Den Ochsenchwanz in einem grossen Topf rund 10 Minuten mit Wasser bedeckt kochen. Gleichzeitig die halben Zwiebeln mit den Nelken besteckt im Ofen zehn Minuten bei 180 Grad ziehen lassen. Das Wasser abgiessen und das Fleisch abspülen. Anschliessend das Fleisch in den ausgewaschenen Topf geben, zusammen mit allen anderen Zutaten für die Suppe, auch die im Ofen angeschwitzten Zwiebeln mit den Nelken. Mit rund 3 Litern Wasser auffüllen und bei reduzierter Hitze zugedeckt 2 bis 3 Stunden köcheln lassen. Anschliessend die Suppe noch eine Stunde ohne Deckel auf rund 2 Liter einkochen und das oben aufschwimmende Fett regelmässig abschöpfen. Die Brühe durch ein Sieb in einen sauberen Topf abseihen und mit Fischsauce, Salz und etwas schwarzem Pfeffer abschmecken.

Einlagen

250 Gramm Rindsfilet
500 Gramm mittelbreite Reismudeln (wie Tagliatelle)
8 Frühlingszwiebeln, in Stücke geschnitten
3 frische Chilis, in Scheiben geschnitten
120 Gramm Mungbohnsensprossen (oder Sojabohnensprossen)
1 Bund Koriander und 1 Bund frische Minze, gehackt
2 Limetten

Das Rindsfilet in hauchdünne Streifen schneiden. Die Reis-Nudeln in einem anderen Topf maximal 5 Minuten in kochendem Wasser einlegen, abgiessen und in grosse Suppenschalen verteilen, zusammen mit einigen Streifen des fein geschnittenen und in der Brühe mitgekochten Siedfleisches. Die Frühlingszwiebeln, einige Chilistreifen und die Bohnensprossen darüberlegen. Anschliessend die dünnen und noch rohen Rindsfiletstreifen darüber verteilen, mit der nochmals aufgekochten Brühe übergiessen.

Koriander und Minze darüber streuen und zu jeder Schale eine Limettenhälfte servieren, mit der die Suppe leicht nachgesäuert werden kann. Wem es zu wenig scharf ist, der kann mit Chili nachwürzen.
