

PHỞ HANOI-STYLE

(phở bò hà nội)

Für 4 Personen

Für die Brühe:

- 2 Liter Rinderbrühe (selbstgekocht, aus Suppenfleisch- und Knochen z.B. mit Ochschwanz, oder fertige vom Bio-Laden)
- 1 EL Sesam- oder Rapsöl
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)
- 3 Kardamomkapseln
- 1 Zimtstange
- 2 Sternanis
- 1 TL Zucker
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Fischsauce

Für die Einlagen

- 1 Bund Frühlingszwiebel
- 1 Limette
- 2 rote Chilischoten
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 250 g Reisbandnudeln
- 300 g mageres Rinderfilet (alternativ Rinderhüfte oder Rumpsteak)

Zubereitung der Brühe: Knoblauch und Schalotten von der Haut befreien, halbieren und in feine Streifen schneiden. Ingwer waschen und mit Schale in dünne Scheiben schneiden. Kardamom mit einem schweren Messer in der Mitte andrücken, bis die Kapseln aufspringen. Öl in einem großen Topf erhitzen, dann Schalotten, Knoblauch, Ingwer, Zimt, Sternanis und Kardamom 3 Minuten darin anbraten. Etwas Zucker darüber streuen, unter Rühren fast karamellisieren lassen.

Wenn die Mischung Farbe angenommen hat, mit der fertigen Rinderbrühe ablöschen und ca. eine $\frac{3}{4}$ Stunde bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dann die leicht abgekühlte Brühe durch ein Sieb gießen und mit Sojasoße und Fischsoße sowie bei Bedarf etwas Salz und Zucker abschmecken. Die Brühe darf kräftig schmecken, da die Nudeln viel Geschmack aufnehmen.



Limette längs halbieren und in Spalten schneiden. Chili waschen und in feine Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen und in kleine Ringe schneiden. Einlagen beiseite stellen.

Das rohe Rindfleisch ins Gefrierfach legen und etwa 30 Minuten anfrieren lassen. Leicht angefroren, lässt sich das Fleisch leichter schneiden. Das Rinderfilet mit einem scharfen Messer in sehr feine Streifen quer zur Faser in hauchdünne Scheiben schneiden und beiseite stellen.

Reisbandnudeln in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. Ca. 20 Minuten ziehen lassen, dabei Packungsangaben folgen.

Vier Suppenschalen vorwärmen und warmhalten (z.B. im lauwarmen Ofen).

Rinderbrühe wieder aufsetzen und zum Kochen bringen. Einen Topf mit viel Wasser ebenfalls zum Kochen bringen. Reisbandnudeln abgießen, gut ausspülen, abtropfen lassen und in einem Metallsieb portionsweise ca. 30 Sekunden blanchieren, abtropfen lassen und auf die vorgewärmten Suppenschalen verteilen. Rohe Rindfleischscheiben ebenfalls darauf verteilen und alles mit der kochend heißen Brühe übergießen: so gart das Fleisch in der Suppe und bleibt zart und rosa.

Mit Frühlingszwiebelringen, Chiliringen und Limettenscheiben garnieren und sofort servieren. Fischsauce und schwarzen Pfeffer zum Nachwürzen reichen.

Phở nach Hanoi-Style ist eher spartanisch, nicht so reich gewürzt wie Phở nach Saigon Style. Wer gerne frische Kräuter dabei hat, kann extra frische Minze, Koriander, Thai Basilikum und Mungobohnensprossen auf einem Beilagenteller servieren.



PHỞ SAIGON-STYLE

(phở bò Sài Gòn)

Für 4 Personen

Für die Brühe:

2 Liter Rinderbrühe (selbstgekocht oder fertige vom Bio-Laden)
100 g Ingwer
5 Schalotten
2 cm Zimtrinde
1 Sternanis
2 Kapsel Schwarzen Kardamom
2 Gewürznelken
1 EL Koriandersamen
1 EL Fenchelsamen
5-6 schwarze Pfefferkörner
1 EL Salz
5 EL Fischsauce
20 g Zucker

Für die Einlagen:

250 g Reisbandnudeln
300 g mageres Rinderfilet (alternativ Rinderhüfte oder Rumpsteak)
Frische Koriander-, Thai-Basilikum-, Minzezweiglein
1 Bund Frühlingszwiebel
1 Limette
2 rote Chilischoten
200 g Mungbohnsensprossen
1 Prise grob zerstoßener schwarzer Pfeffer
Fischsauce nach Geschmack
Hoisin Sauce nach Geschmack

Zubereitung der Brühe: Knoblauch und Schalotten von der Haut befreien, halbieren und in feine Streifen schneiden. Ingwer waschen und mit Schale in dünne Scheiben schneiden. Kardamom mit einem schweren Messer in der Mitte andrücken, bis die Kapseln aufspringen.

Zimt, Sternanis, Gewürznelken, Fenchelsamen, Kardamom, Ingwer und Pfefferkörner einige Minuten fettfrei in einer Gusseisenpfanne anrösten. Nach zwei Minuten auch Schalotten und Knoblauch hinzugeben. Wenn die Mischung etwas Farbe angenommen hat, zur Brühe geben, diese mit Fisch- und Hoisinsoße, mit Salz und der Hälfte des Zuckers abschmecken und ca. eine $\frac{3}{4}$ Stunde bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dann leicht abgekühlte Brühe durch ein Sieb gießen. Klare Brühe eventuell nachwürzen: sie darf kräftig schmecken, da die Nudeln viel Geschmack aufnehmen.



Reisbandnudeln in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. Ca. 20 Minuten ziehen lassen, dabei Packungsangaben folgen.

Das rohe Rindfleisch ins Gefrierfach legen und etwa 30 Minuten anfrieren lassen. Leicht angefroren lässt sich das Fleisch leichter schneiden. Das Rinderfilet mit einem scharfen Messer in sehr feine Streifen quer zur Faser in hauchdünne Scheiben schneiden und beiseitestellen.

Für den Kräuterteller die Kräuter waschen, trockenschütteln und alles auf einem kleinen Servierteller anrichten. Sie werden nach Geschmack in die Suppe gegeben. Limette waschen, halbieren und daraus 8 Schnitze schneiden, die Chilischoten auch in kleine Ringe schneiden und beides auf dem Servierteller anrichten. Frühlingszwiebeln waschen und abtropfen lassen, in feine Ringe schneiden und beiseitestellen. Gestoßenen Pfeffer in einem Schälchen bereitstellen. Fischsauce und Hoisinsauce auch auf den Tisch stellen, falls jemand nachwürzen möchte.

Vier Suppenschalen vorwärmen und warmhalten (z.B. im lauwarmen Ofen).

Rinderbrühe wieder aufsetzen und zum Kochen bringen. Einen Topf mit viel Wasser ebenfalls zum Kochen bringen. Reisbandnudeln abgießen, gut ausspülen, abtropfen lassen und in einem Metallsieb portionsweise ca. 30 Sekunden blanchieren und kurz abtropfen lassen. Mungbohnsensprossen unter heißem Wasser waschen, kurz abtropfen lassen und auf die Suppenschalen verteilen.

Abgetropfte, aber noch sehr heiße Nudeln auf die Schalen verteilen, so dass die Keimlinge unten bleiben. Rohe Rindfleischscheiben ebenfalls darauf verteilen und alles mit der kochend heißen Brühe übergießen: so gart das Fleisch in der Suppe und bleibt zart und rosa. Frühlingszwiebelringe darüber streuen.

Suppe sofort servieren. Eventuell mit Fischsauce, Hoisinsauce, Limettensaft, schwarzem Pfeffer und Chilis nachwürzen. Die Kräuter können nach Geschmack in die Suppe gegeben werden.