

Pho Bo Suppe Rezept: vietnamesische Nudelsuppe mit Rind

Zubereitet mit: Knorr

ca. 145 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 200 g Schalotten
- 5 Knoblauchzehen
- 3 cm Ingwer
- 30 g getrocknete Shiitake Pilze
- 80 ml Sojasoße salzreduziert
- 4 EL Reisessig
- 4 Sternanis
- 4 Zimtstangen
- 1/2 Bund Thai-Basilikum
- 1/2 Bund Koriander
- 2 Töpfe KNORR Bouillon Pur Rind
- 200 g Reisbandnudeln
- 100 g grüne Bohnen
- 100 g chinesischer Brokkoli (alternativ deutschen Brokkoli)
- 100 g Karotten
- 75 g Shiitake-Pilze
- 2 EL Pflanzenöl
- 200 g Rumpsteak
- 100 g Mungobohnensprossen
- 200 g Sojabohnen (gegart, aus der Dose)
- 1 Limette

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2146 kJ
Energie (Kilokalorien):	513 kcal
Fett:	14 g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,9 g
Kohlenhydrate:	60 g
davon Zucker:	10 g
Ballaststoffe:	8,3 g
Eiweiß:	29 g
Salz:	5,2 g

Zubereitung

1. Für die Brühe Schalotten, Knoblauch und Ingwer putzen bzw. schälen und würfeln. In einem großen Topf 2 l Wasser füllen. Schalotten, Knoblauch, Ingwer, getrocknete Shiitake, Sojasauce, Reisessig, Sternanis, Zimt, Basilikum, Koriander und Knorr Bouillon Pur Rind zugeben, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 1 ½ Stunden kochen. Brühe anschließend durch ein feines Sieb gießen.

2. Reisbandnudeln nach Packungsangabe zubereiten, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Grüne Bohnen putzen, Brokkoli in kleine Röschen teilen, Karotten schälen und in dünne Stifte schneiden. Bohnen in kochendes Wasser geben und 3 Minuten blanchieren. Brokkoli und Karotten zugeben und weitere 3-4 Minuten blanchieren. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

3. Shiitake Pilze in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in 1 EL Öl goldgelb anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Fleisch im restlichen Öl in der Pfanne von beiden Seiten je 3 Minuten braten, herausnehmen und abgedeckt 5 Minuten ruhen lassen. Fleisch in Streifen aufschneiden.

4. Mungobohnensprossen abspülen. Sojabohnen in ein Sieb abgießen.

5. Bandnudeln, Gemüse und Fleisch in Schalen anrichten. Mit der heißen Brühe auffüllen, mit Koriander und Limettenscheiben garniert servieren.

Tipps zu diesem Rezept

Für eine vegetarische Variante Knorr Bouillon Pur Gemüse verwenden und anstelle des Rindfleisches gebratene Tofuwürfel zufügen.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 25 min Kochzeit: 120 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen