

Pho Bò

für 4 Portionen | ca. 1,5 Stunden | 699 kcal

Phở Bò ist eine vietnamesische Nudelsuppe mit klarer, aromatischer Rinderbrühe, Reisnudeln, zartem Rindfleisch und frischen Kräutern. Dieses Rezept stammt aus Linhs Familie: Ihr Vater kocht die Phở seit über 30 Jahren jeden Sonntag und die Brühe wurde über die Jahre so verfeinert, dass sie bereits nach etwa einer Stunde ihr volles Aroma entwickelt.

Zubereitung:

1. Alle Zutaten für die Phở Bò bereitlegen und auf Vollständigkeit prüfen.
   Für die Brühe einen ausreichend großen Topf bereitstellen, da später etwa 3,5-4 l Wasser sowie die Rinderbeinscheiben, Zwiebeln, Ingwer und Gewürze hineinkommen.
   Die Rinderbeinscheiben bis zur Verwendung kühl lagern.
   Zwiebeln, Ingwer und Gewürze ebenfalls bereitlegen, da sie im nächsten Schritt geröstet werden.
   Die Reisnudeln, Frühlingszwiebeln und den Koriander kannst du zunächst beiseitestellen, sie werden erst später benötigt.
   Wichtig: Für eine gute Phở Bò lohnt es sich, genug Zeit einzuplanen. Die Brühe soll später nur sanft köcheln und nicht stark sprudeln, damit sie schön klar bleibt.
2. Die Rinderbeinscheiben in einen großen Topf geben und vollständig mit kaltem Wasser bedecken.
   Das Wasser kräftig aufkochen und die Beinscheiben etwa 5-10 Minuten blanchieren.
   Verunreinigungen und Blutreste, die oben aufschwimmen, abschöpfen. So wird die Brühe schön klar.
   Danach den Herd auf mittlere Hitze stellen. Die Brühe soll anschließend nur noch sanft blubbern.
   Profi Tipp: Bei geringerer Hitze braucht die Brühe länger, um ihr volles Aroma zu entfalten, das Fleisch wird dafür zarter. Wer Zeit hat, kann die Brühe an dieser Stelle auch nur leicht simmern lassen. Wer es eiliger hat, sollte auf gar keinen Fall auf hoher Hitze kochen. Wenn es zu stark blubbert, wird die Brühe trüb und das Fleisch trocken.
3. Die Zwiebeln waschen. Den Ingwer längs in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zusammen mit Sternanis, Zimt und schwarzem Kardamom in einer trockenen Pfanne anrösten. Die Gewürze aus der Pfanne nehmen, sobald sie kleine schwarze Stellen bekommen. Zwiebeln und Ingwer brauchen etwas länger, etwa 5-7 Minuten.

Zutaten:

Für die Rinderbrühe:

- □ 1 große (oder 2 kleine) Rinderbeinscheiben, insgesamt ca. 1 kg
- □ 1 große (oder 3-4 kleine) Zwiebel(n)
- □ 1 Stück Ingwer, ca. 4-6 cm
- □ 2-3 Sternanis
- □ 1 Zimtstange
- □ 2 schwarze Kardamomkapseln
- □ 4-5 EL TL Fischsauce
- □ 1 EL Knorr Knochenpulver
- □ 1 EL Salz
- □ ½ EL Zucker
- □ ca. 3,5-4 l Wasser

Für die Phở:

- □ 400 g flache Reisnudeln (Bánh phở)
- □ 2 Frühlingszwiebeln
- □ ½ Bund Koriander

Imaljap Linhs Lieblingsessen

Die Oberfläche darf dabei ruhig deutlich dunkel bis fast schwarz werden. Die Röstaromen sind ein wichtiger Bestandteil der Brühe.
Profi Tipp: Sternanis, Zimt und schwarzer Kardamom können in einen Teefilter gepackt werden, bevor sie weiter in der Brühe simmern.
Die gerösteten Gewürze in die Brühe geben.

4. Die Rinderbeinscheiben zusammen mit Zwiebel, Ingwer und Gewürzen etwa 1 Stunde sanft köcheln lassen.
   Wichtig ist, dass die Brühe nicht stark sprudelt. Je ruhiger sie köchelt, desto klarer bleibt sie.
5. Die Phở-Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten.
   Sie sollten nicht zu weich werden, da sie später in der heißen Brühe noch etwas nachgaren.
   Anschließend abgießen, zweimal mit kaltem Wasser abspülen und im Sieb vollständig abtropfen lassen.
   Profi Tipp: Das Abspülen mit kaltem Wasser sorgt dafür, dass der Garprozess vollständig gestoppt wird und die restliche Stärke ausgewaschen wird. Die delikaten Nudeln werden sonst zu weich und brüchig. Solltest du kurze, abgebrochene oder klebrige Nudeln haben, wurden sie zu lange gekocht oder nicht ausreichend abgeschreckt.
6. Die Rinderbeinscheiben sind fertig, wenn sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt.
   Das Fleisch herausnehmen und etwas abkühlen lassen.
   Anschließend das Fleisch vom Knochen lösen und in dünne Scheiben schneiden.
   Profi Tipp: Das gekochte und leicht abgekühlte Fleisch vor dem Schneiden für etwa 15 Minuten in den Gefrierschrank legen. Die Beinscheibe wird dadurch fester und lässt sich wesentlich leichter in dünne Scheiben schneiden.
   Je dünner die Scheiben, desto besser.
7. Die Brühe anschließend mit Fischsauce, Knorr Knochenpulver, Salz und etwas Zucker abschmecken.
   Die Brühe darf mit der Fischsauce etwas kräftiger gesalzen werden, da sie das ungewürzte Fleisch und die ungewürzten Nudeln zusammenbringt und ihnen Geschmack verleiht.
   Die fertige Brühe sollte kräftig nach Rind schmecken, aromatisch und gleichzeitig klar sein.
8. Die dunkelgrünen Blätter vom weißen Teil der Frühlingszwiebeln trennen. Die grünen Blätter in feine Ringe schneiden.
   Den weißen Teil längs halbieren und anschließend vierteln, sodass feine Zwiebelstreifen entstehen.
   Den Koriander waschen, gut abtrocknen und grob hacken.
   Beides wird erst beim Anrichten auf die fertige Phở gegeben.
9. Nun kommt alles zusammen.
   Zuerst eine Portion Reisnudeln in eine große Schüssel geben. Wer es schön heiß mag, kann die abgekühlten Nudeln für 30 Sekunden in der Mikrowelle ohne Abdeckung erwärmen.
   Dadurch werden die Nudeln schön heiß und überschüssiges Wasser verdampft.
   Darauf einige Scheiben des gekochten Rindfleischs von der Beinscheibe legen.
   Zum Schluss großzügig mit Frühlingszwiebeln und Koriander garnieren.
   Die Rinderbrühe nochmals richtig heiß werden lassen und kochend heiß über das Fleisch und die Nudeln gießen.
   Beim Essen können je nach Geschmack einfache Beilagen dazu gereicht werden. Im Norden Vietnams sind ein Spritzer Zitrone, Pfeffer und Chili sowie in Essig eingelegter Knoblauch üblich.
   Mehr braucht eine gute Phở Bò nicht.