

Phở Bò in 1 Stunde – Schnellrezept

Ein klassischer vietnamesischer Rindfleisch-Nudelsuppen-Klassiker in der schnellen Version

Zutaten (für ca. 3–4 Portionen)

Brühe:

- 1 kg Rinderbeinscheiben (mit Fleisch und Knochen)
- 1 Liter Rinderfond oder Brühe (Bio oder selbstgemacht)
- 1 Zwiebel (halbiert)
- 1 Stück Ingwer (5–7 cm, halbiert)
- 3 Sternanis
- 1 Zimtstange
- 3 Gewürznelken
- 1 TL Koriandersamen
- 1 EL Fischsauce
- 1 TL Salz
- 1 TL brauner Zucker
- 1–1,2 Liter Wasser

Einlage:

- 300 g Rinderfilet (in sehr dünne Scheiben geschnitten)
- 300 g Reisbandnudeln (Bánh Phở, 3–5 mm breit)
- Frühlingszwiebeln (in feine Ringe)
- Optional: gekochte Rinderbrust aus der Brühe

Beilagen:

- Thai-Basilikum, Minze, Koriander
- Sojasprossen
- Limettenspalten
- Frische Chili oder Chiliöl
- Hoisin-Sauce, Sriracha

Zubereitung – Schritt für Schritt

1. Knochen und Fleisch vorbereiten

- Beinscheiben in kochendem Wasser 5 Minuten blanchieren.
- Danach abgießen und mit kaltem Wasser abspülen (für klare Brühe).

2. Zwiebel & Ingwer rösten

- Auf offener Flamme oder in einer trockenen Pfanne schwarz anrösten.
- Das intensiviert den Geschmack.

3. Schnelle Brühe kochen

- Rinderfond mit 1–1,2 Liter Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.
- Beinscheiben, geröstete Zwiebel und Ingwer, sowie die Gewürze, Salz, Zucker und Fischsauce hinzufügen.
- Alles mindestens 45–50 Minuten leicht köcheln lassen.
- Optional: In den letzten 10 Minuten etwas Rinderbrust mitkochen, dann in Scheiben schneiden.

4. Nudeln & Toppings vorbereiten

- Reismudeln nach Packungsanweisung garen (nicht zu weich!).
- Rinderfilet hauchdünn schneiden.
- Kräuter waschen, Limette vierteln, Sprossen vorbereiten.

5. Brühe durchsiehen & abschmecken

- Brühe durch ein feines Sieb oder Tuch gießen.
- Mit Fischsauce, Zucker oder Salz fein abschmecken.

6. Servieren

- Reismudeln in Schüsseln verteilen.
- Rohe Filetscheiben darauflegen.
- Mit sehr heißer Brühe übergießen – das Fleisch gart leicht nach.
- Mit Kräutern, Sprossen, Limettensaft und Saucen nach Geschmack verfeinern.

Tipp:

Mit einem Schnellkochtopf (Instant Pot) kannst du die Brühe in nur 30 Minuten im Druckmodus zubereiten. Danach wie oben fortfahren.



Gutes Gelingen und wohl bekomm'!