

Nudelsuppe Pho Bo aus Vietnam

Ayurvegan



Neulich hatte ich mal wieder so einen richtigen Vata-Knall, ich konnte mich nicht konzentrieren, kam vom Hundertsten ins Tausendste und wusste nach zwei Minuten nicht mehr, was ich jetzt eigentlich erledigen wollte. An solchen Tagen koche ich dann die Vata beruhigende Nudelsuppe Pho Bo, ein Rezept aus Vietnam. Ich habe das Rezept ayurvegan abgewandelt und nur mit Vata reduzierenden Zutaten gekocht.

Nudeln machen glücklich

Immer wenn ich meine langweilige Standardstrecke mit dem Auto fahre, dudelt das Radio mit klassischer Musik vor sich hin. Spätestens wenn ich dann denke, ach, ich könnte ja mal das Radio anmachen, weiß ich, ich habe wieder einmal einen Vata-Knall und es wird Zeit für Vata reduzierende

Lebensmittel. Die Nudelsuppe Pho Bo kenne ich aus einem veganen Restaurant in Hamburg und ich esse sie immer, immer, immer, wenn ich dort bin. Ich habe dort noch nie etwas anderes gegessen, weil sie einfach so unglaublich lecker, schmackhaft, nährend und beruhigend wirkt.

Pho Bo aus Vietnam

Es ist das Traditionsgericht in Vietnam und wird auch mit Fleisch gekocht. Aber es geht auch ayurvegan! Das Besondere daran ist, dass die Brühe vorher separat gekocht wird, eine ganze Stunde lang. Es ist also kein Rezept für die Schnelle. Aber es lohnt sich, damit alle glücklich zu machen. Die Menge reicht für 4 Personen, wenn es noch einen schönen Nachtisch gibt. Ansonsten können sich daran auch 2 Personen ganz doll satt essen.



Rezept

Für 2 bis 4 Personen, je nach Hunger und Nachspeise.

Brühe

1 Stück Ingwer, daumengroß, ca. 15 g fertig geschält

150 g Sellerie, fertig geputzt, evtl. noch das Grüne dazu in die Brühe geben

1 Bund Frühlingszwiebeln, nur das Dunkelgrüne

300 g Karotten

3 EL Bratöl oder Ghee

2 Sternanis

1 Zimtstange

1 TL Zitronengras getrocknet oder einen frischen Stängel

1 TL schwarze Pfefferkörner

2,5 l Wasser

4 EL Sojasoße

2 TL Salz

Brühe kochen

2,5l Wasser erhitzen.

Ingwer klein schneiden, Sellerie in Würfel schneiden, das Grüne der Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Karotten schälen und in Scheibchen schneiden.



Bratöl oder Ghee in einem großen Suppenkochtopf erhitzen und das vorbereitete Gemüse und die

Gewürze (Sternanis, Zimtstange, Zitronengras, Pfefferkörner) anbraten.

Mit dem heißen Wasser aufgießen, Salz und Sojasoße dazugeben. Alles zusammen eine Stunde köcheln lassen.

Danach das ausgekochte Gemüse abseihen und die Brühe dabei in eine große Schüssel gießen.



Für den Eintopf

Ca. 800g fertig geputztes, Vata beruhigendes Gemüse

1 Bund Frühlingszwiebeln, nur das Weiße und Hellgrüne

200 g Räuchertofu oder Seitan

200 g Reisbandnudeln/Glasnudeln

2 EL Sesamsaat

1 Topf oder Bund frischer Koriander

1 Zitrone

2 - 3 EL Sesamöl

Salz zum Abschmecken



Nudelsuppe fertig kochen

Während die Brühe vor sich hinköchelt, das Vata beruhigende Gemüse deiner Wahl vorbereiten, also putzen und klein schnibbeln.

Die Sesamsaat ohne Öl in einer Pfanne rösten und beiseite stellen.

Den Tofu oder Seitan in der gleichen Pfanne in etwas Sesamöl scharf anbraten und zur Seite stellen.

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen und ebenfalls zur Seite stellen.

Das vorbereitete Gemüse in der fertigen, abgeseiten Brühe kochen. Dabei die härteren Gemüsesorten zuerst in die Brühe geben, und dann nach und nach die Sorten dazu geben, die weniger lang brauchen, damit nach ca. 20 Minuten alles gleichzeitig fertig ist.

Zum Schluss den Saft einer Zitrone hinzufügen und evtl. nachsalzen, was meist nicht nötig ist.

Du kannst nun jeden die Zutaten (Suppe, Tofu/Seitan, Nudeln, Sesamsaat) selbst in den Suppenteller füllen lassen oder du füllst alles zusammen in eine riesige Suppenschüssel. Nur der Koriander sollte immer ganz frisch darüber gestreut werden. Er verliert schnell an Aroma, wenn er zu heiß wird.

Lass es dir schmecken!

Glückliche Küchengrüße sendet dir Lisa ♥