

Rezept

Express-Pho-Bo im Glas

Ein Rezept von Express-Pho-Bo im Glas, am 09.05.2024

Zutaten

200 g Rinderfilet	1 Stängel Zitronengras
1 kleine rote Chilischote	1 Stück Ingwer (ca. 8 g)
2 Frühlingszwiebeln	1 TL Rapsöl
2 EL Sojasauce	150 g Shirataki-Tagliatelle (aus Konjakwurzeln, Asienladen)
1 Möhre	6 Radieschen
2 Baby-Pak-Choi	2 ½ TL Rinderbrühe (Instant)
3 Stängel Koriandergrün	2 Stängel Minze
½ Bio-Limette	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal, 7 g F, 24 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Rinderfilet in hauchdünne Streifen schneiden. Vom Zitronengras den Strunk entfernen. Vom Stängel die unteren 10-12 cm längs vierteln und fein hacken. Chilischote waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken.
2. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Grünen Teil in Ringe schneiden. Weißen Teil längs in feine Streifen schneiden, fein hacken und mit Zitronengras, Chili, Ingwer, Öl und Sojasauce verrühren. Das Fleisch untermischen und in zwei Schraubgläser füllen.
3. Shirataki-Nudeln in einem Sieb kalt abspülen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Nudeln ca. 1 Min. darin kochen, abgießen und abtropfen lassen.
4. Inzwischen Möhre schälen, putzen und in feine Stifte schneiden. Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Pak Choi waschen, putzen, Blätter samt Stiel längs halbieren und quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Erst Möhre und Radieschen, dann Pak Choi jeweils in die Gläser schichten. Instantbrühe darüberstreuen und Shirataki-Nudeln darauf verteilen.
5. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken, mit den grünen Zwiebelringen mischen und in die Gläser füllen. Die Limette heiß waschen, abtrocknen, halbieren und je ein Viertel darauflegen. Die Gläser über Nacht kühl stellen. Zum Essen die Limette abnehmen und pro Glas 250 ml Wasser aufkochen. Über den Glasinhalt gießen und das Glas verschließen. Ca. 5 Min. ziehen lassen, dabei das Glas mehrmals kräftig schwenken. Mit dem Limettensaft beträufeln.