

Rezept

Vietnamesische Rindfleischsuppe mit Nudeln

Ein Rezept von Vietnamesische Rindfleischsuppe mit Nudeln, am 28.09.2023

Zutaten

2 Rinderbeinscheiben (ca. 700 g)	3-4 Rindermarkknochen (ca. 400 g)
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
100 g Ingwer	150 g weißer Rettich
2 Möhren	3 Stangen Zitronengras
6 Nelken	4 Sternanise
1 TL schwarze Pfefferkörner	Salz
1/2 Bund Koriandergrün (möglichst mit Wurzeln)	1/2 Bio-Limette
5 EL Fischsauce (aus dem Asienladen)	200 g breite Reismudeln
200 g Rinderfilet	150 g Mungbohnenprossen
2 rote Chilischoten	5 Frühlingszwiebeln
1/2 Bund Koriandergrün	3 Stängel Thai-Basilikum
5 Stängel Minze	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal

Zubereitung

1. Für die Brühe die Beinscheiben und Knochen abbrausen, in einen Suppentopf legen und so viel Wasser dazugeben, dass alles bedeckt ist. Einmal bei starker Hitze aufkochen lassen, dann in ein Sieb abgießen, Fleisch und Knochen abbrausen und den Topf gut auswaschen. Zwiebel quer halbieren, mit der Schnittfläche nach unten in den Topf legen und bei starker Hitze dunkelbraun anrösten. 2 l Wasser dazugießen, Fleisch und Knochen einlegen und alles bei mittlerer Hitze 15 Min. kochen lassen, dabei immer wieder den aufsteigenden Schaum abschöpfen.
2. Knoblauch, Ingwer, Rettich und die Möhren schälen und in grobe Stücke schneiden. Das Zitronengras waschen, putzen, in grobe Stücke schneiden und mit einem Stößel leicht anquetschen. Alles mit Nelken, Sternanis und Pfefferkörnern in den Topf geben, zugedeckt 2 Std. bei geringer Hitze weiterköcheln lassen. Dann leicht salzen, Koriandergrün abbrausen und samt der Wurzeln zur Suppe geben, 1 Std. weitergaren.
3. Für die Einlage Nudeln nach Packungsangabe in Wasser garen, in ein Sieb abgießen. Das Filet in hauchdünne Scheiben schneiden (das geht ideal, wenn man es 1 Std.-1 Std. 30 Min. vorher im Gefrierfach anfrieren lässt). Die Sprossen in ein Sieb geben und abbrausen. Chilischoten längs halbieren, Kerne entfernen, die Hälften waschen und in ganz feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem Grün in dünne Ringe schneiden. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob schneiden. Alle Zutaten getrennt auf einer Platte anrichten.

4. Die Limette heiß waschen und halbieren, eine Hälfte vierteln, die andere Hälfte auspressen. Die Suppe durch ein Sieb in einen zweiten Topf gießen (eventuell nochmals durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb gießen), das Fett abschöpfen. Die Suppe mit Salz, Fischeauce und Limettensaft abschmecken und nochmals zum Kochen bringen. Nun nimmt sich jeder ganz nach Belieben Nudeln, Fleisch, Sprossen, Chili und Zwiebelringe in seine Suppenschale. Darüber wird die kochend heiße Suppe gegossen. Die Limettenviertel dazu reichen, damit sich jeder seine Suppe individuell abschmecken kann.