

Pho

Vietnamesische Nudelsuppe

Für 4 Personen als Vorspeise

1 Zwiebel
50 g frischer Ingwer
1 Karotte
1 l Wasser
250 g Pouletbrust
Salz, Pfeffer *aus der Mühle*
1 EL Erdnussöl
2–3 Chilis *nach Belieben*
250 g chinesische Nudeln
Sojasauce
Korianderblätter
für die Garnitur

1 Zwiebel halbieren. Die Hälfte des Ingwers in Scheiben schneiden. Karotte vierteln. Eine Zwiebelhälfte, Ingwerscheiben und Karottenviertel mit dem Wasser 10 Minuten kochen.

2 Die Pouletbrust abspülen und in der Suppe 20 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die zweite Zwiebelhälfte und den restlichen Ingwer in feine Streifen schneiden und im Öl knusprig braten, beiseite stellen. Chilis in Ringe schneiden, nach Belieben entkernen. Die Nudeln 10 Minuten in warmem Wasser einweichen. In reichlich Salzwasser 1 Minute kochen und kalt abspülen.

3 Pouletbrust herausnehmen und in Tranchen schneiden. Mit Sojasauce würzen. Mit Nudeln in Schalen verteilen. Mit der kochenden Suppe übergießen. Mit Chiliringen, Korianderblättern, Zwiebeln und Ingwer garnieren. Sojasauce separat dazu servieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

*Pro Person ca. 19 g Eiweiss,
5 g Fett, 58 g Kohlenhydrate,
1500 kJ/360 kcal*

