

Vietnamesische Reissudelsuppe (vegane Pho Suppe)

Zutaten für 2 Portionen

Für die Reissudelsuppe

- 200 g Räuchertofu - die kürzere Seite in 1-cm-Scheiben schneiden, dann halbieren
- 120 g Reissudeln
- 100 g Shiitake - vierteln
- 100 g Mungosprossen - über einem Sieb spülen und abtropfen lassen
- 100 g Baby Maiskolben
- 2 Frühlingszwiebeln - den grünen und weissen Teil separat in Ringe schneiden
- 1 milde rote Chilischote - entkernen und in Ringe schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 1 Ltr. Kokoswasser (nicht Kokosmilch!)
- 7 EL Tamari (Sojasauce) - davon 1 EL mit 2 EL Wasser verrühren und beiseitestellen
- 2 EL Erdnussöl
- 2 EL Sesamöl
- 10 g Ingwer - schälen und in dünne Scheiben schneiden
- 1 Bio-Limette - davon 1 EL Saft
- 7 Kaffir-Limettenblätter - von 5 Blättern die Stiele entfernen und die Blätter ganz fein hacken
- 2 TL Xylitol (Zuckeraustauschstoff)
- 1 Sternanisfrucht
- ½ TL Fenchelsamen
- 1 Prise Zimtpulver
- 10 g Pfefferminze - davon 1/3 ganz fein hacken; den Rest grob hacken
- 2 EL grob gehackter Koriander
- 2 EL grob gehacktes Thai-Basilikum
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten

Als Erstes die Reisnudeln nach Packungsangabe garen; über einem Sieb abgiessen und beiseitestellen.

In der Zwischenzeit einen Topf erhitzen und die Fenchelsamen, die Sternanisfrucht, die 2 Limettenblätter mit Stiel und den Ingwer darin unter Rühren kurz rösten. Mit Kokoswasser ablöschen und 10 Min. kochen lassen.

Dann ein Sieb über eine Rührschüssel halten, die Flüssigkeit durch das Sieb giessen und zurück in den Topf geben. Die Gewürze können entsorgt werden.

Die Maiskolben und die Shiitake in den passierten Sud geben und 10 Min. kochen lassen. Das Frühlingszwiebel-Weiss und Chili dazugeben und die Suppe mit 6 EL Tamari, dem Sesamöl, dem Limettensaft, Zimt, Xylitol, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwischenzeitlich das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin goldbraun braten. Mit 2 EL Wasser und 1 EL Tamari ablöschen und die fein gehackten Limettenblätter einrühren.

Die Nudeln und Mungosprossen in eine Suppenschüssel geben und mit der heissen Suppe übergiessen. Den Pfanneninhalt dazugeben, mit Frühlingszwiebel-Grün, Koriander, Thai-Basilikum und Minze bestreuen und servieren.

Erst unmittelbar vor dem Verzehr der Reisnudelsuppe werden alle Zutaten miteinander vermengt.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 585 kcal, Kohlenhydrate: 61 g, Eiweiss: 21 g, Fett: 27 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/pho-suppe.html>