



## Pho-Suppe

### Zutaten für 4 Personen:

#### Zutaten Pho-Brühe:

- 1 EL Öl
- 1 Zwiebel geviertelt
- 4 Knoblauchzehen zerdrückt
- 1,5 cm Stück Ingwer in dünne Scheiben geschnitten
- 1 große Karotte in Scheiben geschnitten
- 1 Lauchstange in Scheiben geschnitten
- ½ Apfel in Stücke geschnitten
- ½ Birne in Stücke geschnitten
- 120 g Petersilienwurzel oder Sellerie, in Scheiben geschnitten
- 3 Sternanis
- 4 Nelken
- 1 Zimtstange
- 1 Kardamomkapsel, geöffnet und Samen herausgeholt
- ½ TL weiße Pfefferkörner
- ½ TL Fenchelsamen
- ½ TL Koriandersamen
- 2 L Gemüsebrühe
- 1 EL Misopaste
- 1 EL Tamari oder Soja-Sauce
- 1 TL Sriracha bzw. Chilipulver nach Geschmack

### Zubereitung

#### Pho-Brühe

- Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, und Ingwer hinzugeben und ca. 3 Minuten bei hoher Hitze anrösten.
- Dann Sternanis, Nelken, Zimt, Kardamom, Pfefferkörner, Fenchel und Koriander dazugeben und für weitere ca. 3 Minuten anrösten, bis alles gut duftet. Karotten, Petersilienwurzel, Lauch und Obst zugeben und nochmals kräftig anrösten
- Mit Gemüsebrühe ablöschen. Misopaste, Tamari und Sriracha hinzufügen. Den Topf mit einem Deckel abdecken und für mindestens 45 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen - je länger umso mehr Aroma. (Währenddessen kann man den Tofu zubereiten).
- Anschließend die Brühe durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.





### Zutaten knuspriger Tofu

- 400 g Natur-Tofu
- 1 EL Sesam- oder Erdnussöl oder anderes Pflanzenöl
- 1 EL Vegane No-Fish-Sauce oder Tamari oder Soja-Sauce
- 1 EL Maisstärke

### Zutaten Pho-Suppe:

- 200 g Reisnudeln
- 100 g Shiitake Pilze ganz oder in Scheiben geschnitten
- 2 Pak Choi halbiert
- Jalapeños oder grüne Peperoni in Scheiben geschnitten
- 1/2 Bund Koriander grob gehackt
- 1/2 Bund Minze grob gehackt
- Limetten

## Pho-Suppe

### Zubereitung knuspriger Tofu:

- Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Den Tofu in Küchentücher wickeln und sehr trocken pressen. Anschließend in Würfel schneiden, nochmal trocken tupfen und in eine Schüssel geben. Die Tofuwürfel zuerst mit Öl und No-Fish-Sauce vermengen. Dann die Maisstärke darüber streuen und nochmal durchmischen, bis alles bedeckt ist.
- Die marinierten Tofuwürfel mit genügend Abstand zueinander auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und 25-30 Minuten goldbraun backen, nach 15 Minuten einmal durchmischen. (Alternativ kann man die Tofuwürfel auch in einer Pfanne 7-8 Minuten knusprig braten).

### Zubereitung Pho-Suppe:

- Die Reisnudeln gemäß Packungsanweisung kochen. Anschließend unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Shiitake Pilze 2-3 Minuten scharf anbraten. Dann mit dem Pak Choi in die Pho Brühe geben und zusammen nochmals kurz aufkochen.
- Reisnudeln in Schüsseln verteilen und mit der Suppe begießen. Den knusprigen Tofu darauf verteilen und nach Belieben mit Jalapeños, Koriander, Minze und Limettenspalten garnieren und genießen!

