



Nudelsuppe Pho aus Vietnam – ayurvegan

Die Nudelsuppe Phở sollte ich wirklich viel öfter kochen! Neulich hatte ich mal wieder so einen richtigen Vata-Knall, ich konnte mich nicht konzentrieren, kam vom Hundertsten ins Tausendste und wusste nach zwei Minuten nicht mehr, was ich jetzt eigentlich erledigen wollte. An solchen Tagen koche ich dann die Vata beruhigende Nudelsuppe Pho, ein Rezept aus Vietnam. Ich habe das Rezept ayurvegan abgewandelt und nur mit Vata reduzierenden Zutaten gekocht.

Suppe beruhigt ein erhöhtes Vata

Immer wenn ich meine langweilige Standardstrecke mit dem Auto fahre, dudelt das Radio mit klassischer Musik vor sich hin. Spätestens wenn ich dann denke, ach, ich könnte ja mal das Radio anmachen, weiß ich, ich habe wieder einmal einen Vata-Knall und es wird Zeit für Vata reduzierende Lebensmittel.

Die Nudelsuppe Pho kenne ich aus einem veganen Restaurant in Hamburg und ich esse sie immer, immer, immer, wenn ich dort bin. Ich habe dort noch nie etwas anderes gegessen, weil sie einfach so unglaublich lecker, schmackhaft, nährend und beruhigend wirkt.

Nudelsuppe Pho Bo aus Vietnam – eigentlich mit Rind, für uns ayurvegan

Diese Nudelsuppe Pho ist das Traditionsggericht in Vietnam. Sie wird morgens, mittags und abends gegessen. Wenn sie mit Fleisch gekocht wird, heißt sie Pho Bo, wird sie mit Huhn gekocht heißt sie Pho Ga. Die Vietnamesen aßen ursprünglich nur Schwein oder Huhn. Erst als die Franzosen sich das Land als Kolonialherren einverleibten, kamen auch Rinder ins Land. Die feinen Franzosen aßen nur die Delikatessstücke des Rinds und die armen Vietnamesen kochten sich aus den Knochen, Sehnen und zähen Stücken eine Brühe.



Aber es geht auch ayurvedan! Das Besondere an dieser Suppe ist, dass die Gemüsebrühe vorher separat gekocht wird, eine ganze Stunde lang. Es ist also kein Rezept für die Schnelle. Aber es lohnt sich, damit alle glücklich zu machen.



Die Menge reicht für 4 Personen, wenn es noch einen schönen Nachtisch gibt. Ansonsten können sich daran auch 2 Personen ganz doll satt essen.

Rezept

Für 2 bis 4 Personen, je nach Hunger und Nachspeise.

Zutaten für die Brühe

- 2,5 l Wasser
- 1 Stück Ingwer, daumengroß, ca. 15 g, klein geschnitten
- 1 Zimtstange
- 2 Sternanis
- 5 Nelken
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 3 EL Ghee
- 150 g Sellerie, fertig geputzt, evtl. noch das Grüne dazu in die Brühe geben
- 1 Bund Frühlingszwiebeln, nur das Dunkelgrüne
- 300 g Karotten
- 1 EL Zitronengras getrocknet oder ein frischer Stängel

4 EL Sojasoße

1 EL Tamarindenpaste, evtl auch Misopaste

2 TL Salz

Brühe kochen

- 2,5l Wasser erhitzen.
- Ingwer, Zimtstange, Sternanis, Nelken, Koriandersamen und Pfefferkörner in 1 EL Ghee oder Bratöl im großen Suppentopf anrösten, bis sie ihre Aromen entfalten.
- Sellerie in Würfel schneiden, das Grüne der Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
- Karotten schälen und in Scheibchen schneiden.
- Zitronengras in drei Teile schneiden
- Die restlichen 2 EL Bratöl oder Ghee im großen Suppenkochtopf erhitzen und das vorbereitete Gemüse zu den Gewürze geben und weiter anbraten.
- Mit dem heißen Wasser aufgießen, Sojasoße, Tamarindenpaste und Salz dazugeben. Alles zusammen eine Stunde köcheln lassen.
- Danach das ausgekochte Gemüse abseihen und die Brühe dabei in eine große Schüssel gießen.

Das kommt in die Suppe hinein

Vorzugsweise nimmst du saisonales und regionales Gemüse in Bio-Qualität. Ich habe schon Rezepte mit Edamame gelesen, die Bohnenkerne, die aus Asien importiert werden. Das ist wirklich nicht nötig. Idealerweise nimmst du Vata reduzierendes Gemüse, denn das beruhigt so schön.

In der Suppe, die du hier siehst, habe ich auch rote Bete verwendet, deshalb ist die Suppe ziemlich rot geworden. Aber genauso wie Möhren, Okra, Rettich und Süßkartoffeln, sind rote Bete eben auch Vata reduzierend. Falls du auch einen Vata-Knall hast, dann möchte ich dir noch meinen Blogbeitrag 1. Hilfspaket bei Vatastörungen empfehlen.



Aber jetzt wieder zurück in die Küche! Hier die Zutaten für den Inhalt der Suppe:

Ca. 800g fertig geputztes, Vata beruhigendes Gemüse

1 Bund Frühlingszwiebeln, nur das Weiße und Hellgrüne

200 g Räuchertofu oder Seitan

200 g Bio-Reisbandnudeln

2 EL Sesamsaat

1 Topf oder Bund frischer Koriander

1 Zitrone

2 - 3 EL Sesamöl

Salz zum Abschmecken

So geht es weiter ...

- Während die Brühe vor sich hinköchelt, das Vata beruhigende Gemüse deiner Wahl vorbereiten, also putzen und klein schnibbeln.
- Die Sesamsaat ohne Öl in einer Pfanne rösten und beiseite stellen.
- Tofu oder Seitan in der gleichen Pfanne in etwas Sesamöl (oder Ghee) scharf anbraten und zur Seite stellen.
- Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen und ebenfalls zur Seite stellen.
- Das vorbereitete Gemüse in der fertigen, abgeseiten Brühe kochen. Dabei die härteren Gemüsesorten zuerst in die Brühe geben, und dann nach und nach die Sorten dazu geben, die weniger lang brauchen, damit nach ca. 20 Minuten alles gleichzeitig fertig ist.

- Zum Schluss den Saft einer Zitrone hinzufügen und evtl. nachsalzen, was meist nicht nötig ist.



Du kannst nun jeden seine eigenen Lieblingszutaten (Suppe, Tofu/Seitan, Nudeln, Sesamsaat) selbst in den Suppenteller füllen lassen oder du füllst alles zusammen in eine riesige Suppenschüssel. Nur der Koriander sollte immer ganz frisch darüber gestreut werden. Er verliert schnell an Aroma, wenn er zu heiß wird.

Lass es dir schmecken!

Glückliche Küchengrüße sendet dir

Lisa

