



# Pho: Vegane vietnamesische Nudelsuppe mit Tofu



## Rezeptinfo

**Zutaten für 4 Portionen**  
Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 1406 kJ, 336 kcal, 56,6 g Kohlenhydrate, 12,2 g Eiweiß, 9,23 g Fett, 0 mg Cholesterin, 4,25 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



## Zubereitung

Diese leckere Nudelsuppe, eine sogenannte Pho, ist eine traditionell-vietnamesische Reismudelsuppe. Wir haben uns für die vegane Variante entschieden und variieren unsere Pho mit Räuchertofu und Shiitake-Pilzen. Für die extra Würze sorgen Sojasoße, Sternanis und Zimt. Das Beste: die Suppe ist mega schnell gemacht und schmeckt einfach super lecker! Probier's direkt mal aus!

### Step 1:

Zuerst verfeinerst du die Brühe. Dazu die Zwiebel schälen und vierteln, den Knoblauch schälen, den Ingwer in Scheiben schneiden. Alles zusammen mit dem Sternanis und dem Zimt in einem großen Topf ohne Öl bei recht hoher Hitze und unter Rühren rösten, bis die Zwiebeln braun, fast schwarz sind.

### Step 2:

Nun alles mit der Brühe aufgießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dabei eventuell entstandenen Schaum abschöpfen.

### Step 3:

Den Tofu in dünne Scheiben schneiden. Die Pilze in feine Streifen schneiden und diese in einer Pfanne in Öl für ca. 5 Minuten rösten. Dann kannst du die Pilze noch salzen und pfeffern.

### Step 4:

Die fertige Suppe durch ein Sieb gießen, zurück in den Topf geben und mit Sojasauce und Salz würzen. Die Frühlingszwiebel und die Chilischote in feine Ringe schneiden. Die Limette in Spalten schneiden.

### Step 5:

Die Reismudeln nach Packungsanweisung zubereiten und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.

### Step 6:

Die Reismudeln auf vier Schüsseln aufteilen, mit Brühe übergießen und Tofu, Pilzen, Korianderblättern, einigen Sojasprossen, Frühlingszwiebeln und Chili garnieren. Mit je einem Limettenschnitt servieren.

## Zutaten

### Menge

2 EL	Öl
1 daumengroßes Stück	Ingwer
1/2 Bund	Koriander
1,2 Liter	vegane Gemüsebrühe (aus dem Glas)
1	Frühlingszwiebeln
3 EL	Sojasoße
1	Knoblauchzehe
1 Handvoll	Sojasprossen
2	Zwiebeln
2	Sternanis
1	Zimtstange
200 g	Reismudeln
200 g	Räuchertofu
1 rote	Chilischote
	Salz
1	Limette
200 g	Shiitake-Pilze