

VIATNAM

Phở (vegan)

Dauer **1-2h**Portionsgröße **4 Personen**

Zutaten & Gewürze

- 4 Möhren
 - 2 Äpfel
(oder 1 Apfel und 1 Nashi)
 - 1 Lauch
 - 500g Winterrettich bzw.
Rübe
 - 3 mittlere Zwiebeln
 - 300g Ingwer
 - 25g Koriander
(ganz)
 - 2 Zimtstangen
 - 3 Sternanis
 - 1 Kardamomkapsel
(schwarz) oder
3 Kardamom (grün)
 - 4 Nelken
 - Zucker
 - Kombu (Alge)
 - Wakame (Alge)
- Fürs Anrichten:
- 200g Kräutersetzlinge
 - 2 Limetten
 - 2 mittlere Zwiebeln
 - frischer Koriander

Zubereitung

1. Zwiebeln, Rettich/Rübe, Ingwer und Möhre grob in Stücke schneiden. Diese direkt auf der Heizplatte rösten
2. Die Gewürze (ohne Algen) in einem Topf rösten (bis sie ihr Aroma freigeben).
3. Das geröstete und restliche Gemüse/Obst/Gewürze in einen Topf geben und mit Wasser bedecken.
4. Alles für 1-2h auf niedriger Stufe köcheln.
5. 20min vor dem Servieren Glasnudeln in Wasser aufquellen lassen.
6. Nun die Glasnudeln in gesalzenem Wasser kochen.
7. Nebenbei die Zwiebel in hauchdünne Halbmonde schneiden, Limetten achteln, Kräutersetzlinge in hauchdünne Scheiben schneiden und Koriander klein schneiden.
8. Zum Servieren die Nudeln mit den Kräutersetzlingen in eine Schüssel geben.
9. Durch ein Sieb mit der Brühe übergießen.
10. Alles mit Zwiebeln, Limetten und Koriander garnieren.

Tips

- Probiert da einfach verschiedene Beilagen aus, möglich wäre:

Mais, Soja Sprossen, Mungobohnen, Chilis, diverse Keimlinge...