

Hühnersuppe im asiatischen Pho-Style

Zutaten für die Brühe (für 4 Personen):

- 1 Hähnchen
- 1 Möhre
- 1 Stange Lauch
- 0,2 Knolle Sellerie
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Zwiebel
- 1 TL Korianderkörner
- 4 Wacholderbeeren
- 2 Sternanis
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Pfefferkörner
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Stück Ingwer
- 4 Champignons
- 1 Bund Petersilie
- etwas Liebstöckel
- Salz
- Pfeffer

Für eine pikante Suppe im Pho-Style benötigt man als Basis eine kräftige Brühe. Klassisch wird sie in Vietnam aus Rindfleisch und Rinderknochen zubereitet. Die Grundlage der Iss-besser-Variante ist eine Hühnerbrühe. Es lohnt sich, diese in größeren Portionen zuzubereiten und für den weiteren Bedarf einzufrieren.

Die Brühe wird wie folgt zubereitet: Hähnchen innen und außen waschen, in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Zum Kochen bringen. Gemüse und Pilze putzen und grob schneiden. Knoblauch und Ingwer würfeln. Mit den Kräutern und den restlichen Gewürzen zum Hähnchen geben. Etwas Salz hinzufügen. Nach dem Aufkochen mit halb geschlossenem Deckel bei milder Hitze etwa 1.5 Stunden garen. Aufsteigende Trübstoffe gegebenenfalls abschöpfen.

Anschließend das Hähnchen vorsichtig aus dem Topf nehmen. Das Fleisch von den Knochen lösen und als spätere Einlage beiseitestellen. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen und das Gemüse auffangen. Flüssigkeit durch ein sauberes Küchentuch gießen. So wird die Brühe besonders fein und klar. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für die Suppe:

- 1 l Hühnerbrühe
- etwas gekochtes Hühnerfleisch
- 2 Möhren
- 1 Pastinake
- 1 Knolle Fenchel
- 1 Zucchini
- 2 Frühlingszwiebeln oder Schalotten
- 50 g Kaiserschoten
- 10 Shiitake-Pilze
- Erdnussöl
- 1 Stange Zitronengras
- 1 Stück Ingwer
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Chilischote

- 1 Sternanis
- 1 Zimtstange
- 2 Kaffir-Limettenblätter
- 2 kleine Pak Choi
- 50 g Reismudeln

Gemüse und Zwiebeln putzen und in längliche Streifen schneiden. Stiele der Shiitake-Pilze entfernen und die Kappen in Stücke zupfen. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Gemüse mit längerer Garzeit (Pastinaken, Möhren) anschwitzen. Mit Brühe auffüllen. Zitronengras längs halbieren und kräftig anklopfen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote ebenfalls fein würfeln. Die vorbereiteten Gewürze mit Sternanis, Zimt und Limettenblättern in die Suppe geben und alles einige Minuten köcheln lassen. Pak Choi in Scheiben schneiden. Die dicken Stiele in die Brühe geben. Sie garen etwa 2-3 Minuten. Die grünen Blätter und die Kaiserschoten kommen erst ganz zum Schluss zur Suppe, sie müssen nur kurz darin ziehen.

Reismudeln separat kochen.

Anrichten:

- 0,5 Bund Koriander
- 0,5 Bund Basilikum
- 1 Zweig Minze
- etwas Fischsoße
- etwas Sojasoße
- 1 Limette
- etwas Sesamöl

Die Blätter von den Kräuterstielen zupfen. Die Suppe mit Fischsoße, Sojasoße und etwas Limettensaft pikant abschmecken und etwas gekochtes Hühnerfleisch hinzufügen. Zum Schluss einige Tropfen Sesamöl dazugeben. Nudeln portionsweise aufröllen und in Suppenschalen legen. Die Suppe mit den Einlagen hinzufügen und je mit 1 Handvoll Kräutern garnieren.

Tipp:

Basisgewürze für die Suppe sind Zitronengras (ersatzweise Limettensaft und -schale), Sojasoße, Fischsoße, Knoblauch, Ingwer und frischer Koriander. Damit hat die Suppe bereits ein typisch asiatisches Aroma. Die anderen Gewürze verfeinern die Suppe, sind aber nicht zwingend notwendig.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 24.07.2022

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen