



Das vietnamesische Nationalgericht: würzige Brühe, Nudeln, saftiges Rindfleisch und dazu frische Kräuter. (Zürich, 5/2015)

## PHO BÒ

### Würzige Rinderbrühe mit Reisnudeln, rohem Rindfleisch und Kräutern

*Pho* [ausgesprochen etwa *Fooö*] gilt als das Nationalgericht von Vietnam. Es ist eine Brühe aus Rind (*Pho bò*), Huhn (*Pho gà*) oder Schwein (*Pho lợn*), die mit Reisnudeln und dünnen Scheiben Fleisch serviert wird. Jeder fügt bei Tisch Chili und Limettensaft, wenn nötig zusätzliche Fischsauce, frische Kräuter und manchmal Mungbohnen-Sprossen dazu. Traditionell war Pho ein Frühstück oder, wie manch andere Suppe, eine Krankenkost. Heute wird Pho rund um die Uhr gegessen, vor allem auf der Straße.

Niemand weiß, wo und wann Pho entstanden ist. Laut Luke Nguyen weiß auch niemand mit Bestimmtheit zu sagen, ob es sich dabei um eine vietnamesische Schöpfung handelt.<sup>1</sup> Auf jeden Fall lassen sich chinesische (Nudeln und Ingwer) sowie vor allem französische Einflüsse nachweisen: Laut Nguyen assen die Vietnamesen vor der Französischen Kolonialzeit kein Rindfleisch: Kühe und Büffel dienten einzig als Arbeitstiere und zogen hauptsächlich Pflüge über die Felder.<sup>2</sup> Die Franzosen haben den Konsum von Rindfleisch im ganzen Land populär gemacht, ja man bekommt auf der Straße heute gar eine vietnamesische Version des französischen



**Einfach so stehen** | «Im ersten Moment wirkt alles improvisiert und zufällig, als sei dieses Leben eben erst erfunden worden. Mit der Zeit aber erfasst das Auge, dass alles seinen Ort hat. Wo sich an der Wasserkante die Schatten eines Mangobaumes und einer Palme kreuzen, liegt das Zentrum des Dorfes Vinh Hy. Wer sich auf die roten Hocker setzt, kann eine kleine Crêpe mit scharfer Sauce...»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 28. April 2015.



Pho ist mit Abstand der beliebteste Straßensnack Vietnams. Die Nudelsuppe wird ständig und überall gegessen, auch heute noch gerne als Frühstück, wie hier in einer Straße in Saigon. (12/2008)



Es versteht sich, dass Pho in Vietnam sogar in einem Restaurant am lokalen Flughafen gut schmeckt. Die in einem separaten Schälchen dazu gereichte Hoisin-Sauce ist typisch für den Süden – dominiert die Suppe aber schnell. (4/2015)

Klassikers Steak-Frites angeboten, die *Bistek* heißt. Bei Luke Nguyen kommt ein Nguyen Dinh Rao zu Wort, der in Hanoi den Unesco Gastronomy Club präsidiert.<sup>3</sup> Er ist überzeugt, dass Pho in der Stadt Nam Dinh im Delta des Roten Flusses in Nordvietnam entstanden sei. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts sei dort eine große Textilfabrik eröffnet worden. Die Arbeiter aus anderen Städten, die vietnamesischen und die französischen Soldaten, sie alle litten unter den deftigen Suppen, die traditionell in der Gegend zubereitet wurden, und verlangten nach einer leichteren Speise. Laut Nguyen Dinh Rao sind die Brühe und die Reismudeln genuin vietnamesisch, doch um dem Geschmack der Europäer entgegenzukommen, fügte man Rindfleisch und andere Zutaten bei.

Weiter verbreitet ist die Ansicht, dass Pho aus französischen Rezepten wie *Pot au feu* entwickelt worden sei. Bei der Pho wie auch beim *Pot au feu* spielen Knochen vom Rind und angeröstete Zwiebeln eine wesentliche Rolle. Auch der Name *Pho* soll auf das Französische *Pot au feu* zurückzuführen sein. Laut Susanna Bingemer und Hans Gerlach kam die Pho «auf jeden Fall zuerst in Hanoi auf den Tisch, weshalb sie manchmal auch Hanoi-Suppe genannt wird».<sup>4</sup> Vom Norden aus soll sie sich erst in den Süden ausgebreitet haben als das Land 1954 zweigeteilt wurde: «Viele Menschen aus dem Norden flüchteten vor den Kommunisten in den Süden und nahmen ihr Nudelsuppenrezept dorthin mit.»

Die Pho wird auf jeden Fall im Norden des Landes anders zubereitet als im Süden. In Hanoi bevorzugt man eine eher helle und nicht allzu stark gewürzte Brühe. In Saigon kommen deutlich mehr Gewürze hinein, werden Knochen manchmal vor dem Kochen angeröstet. Im Norden isst man die Suppe auch mit weniger Beilagen und Kräutern als im Süden. Noch dramatische schildert es Luke Nguyen: «In Saigon, southerners cook pho for 8–10 hours, using 10 different spices, and they eat it with added bean sprouts, saw-tooth coriander (cilantro), rice paddy herb, basil, chilli, spring onion (scallion), chilli sauce, fish sauce and hoisin sauce. In Hanoi, you simply get a beef broth with rice noodles, slices of beef, some sliced spring onion and that's it. Not too many spices are used, only star anise, black cardamom, cloves and peppercorns, so the broth is clean and clear.»<sup>5</sup> Ich schlage hier ein eher südliches Rezept vor.

Das A und O einer Pho ist natürlich die Brühe. Es gibt im Handel Pho-Brühwürfel oder Granulat zu kaufen. Ich habe einige dieser Fertigprodukte probiert und fand sie insgesamt nicht schlecht. Manche waren allerdings viel zu süß für meinen Gusto und natürlich enthielten alle nicht nur Geschmacksverstärker zuhauf, sondern noch tausend andere Zutaten aus dem Bastelkasten der Lebensmittelindustrie. Die Herstellung einer Brühe ist nicht übertrieben kompliziert, braucht aber Zeit und ist mitunter eine etwas klebrige Angelegenheit.

Traditionell werden die Knochen für die Pho-Brühe sehr lange ausgekocht, oft ganze 24 Stunden. Bingemer und Gerlach zitieren in diesem Zusammenhang den Ethnologen Tien Huu: «Einen Tag und



**Frische Kräuter sind das A und O der vietnamesischen Küche, auch im Hotel Amanoy in Vinh Hy. (4/2015)**



**Natürlich gehört eine Pho bò auch zum Programm eines Kochkurses im Hotel Amanoy. Wie man die Brühe zubereitet, wurde mir da allerdings nicht gezeigt. Die herrlich fleischige und dezent würzige Bouillon war einfach schon da, als hätten die Götter selbst sie hergestellt.**



**Im Amanoi Beach Club wird die Pho als Gemüsesuppe serviert.**



In jedem Asia-Shop, wie hier im New Asia Market in Basel, finden sich industriell produzierte Pho-Konzentrate zuhauf. (5/2015)



Selbstgemachte (links) und gekaufte Rinder-Pho-Brühe. Die selbstgekochte Brühe hat eine braune Farbe. Sie duftet dunkel nach geröstetem Fleisch und nach Gewürzen (Zimt und Sternanis vor allem). Im Mund schmeckt sie kräftig nach Fleisch und ein wenig ölig, ohne aber fettig zu wirken. Sie hinterlässt einen anhaltenden Würzgeschmack. Die Brühe aus dem Würfel hat eine hellgelbe Farbe und praktisch keinerlei Duft. Sie schmeckt ausgewogen salzig, hat ein fein strukturiertes Fleischaroma, das an gesottenes Huhn und ein wenig an Bratensauce erinnert. Sie ist ziemlich süß bis zuckrig, was ein wenig irritiert. Im Mund ist sie angenehm mild, aber nicht sehr charakteristisch – und im Abgang hinterlässt sie den Eindruck von Wässrigkeit. (Zürich, 5/2015)

eine Nacht verbringst du, um eine kleine Schale dieser Hanoi-Suppe vorzubereiten. Einen Tag und eine Nacht bist du aber vom Treiben der Welt abgesondert, und der würzige Duft, den du atmest, erzählt dir das Geheimnis der Natur. In aller Stille klingt durch diesen Tag und diese Nacht die Fülle deiner Zeit.»<sup>6</sup> Eine schöne Beschreibung. Allerdings habe ich einige Brühen während 24 Stunden aus Knochen gekocht – und schließlich eingesehen, dass die modernen Küchenlehren wahrscheinlich recht haben und die Brühen ab einem bestimmten Zeitpunkt zwar vielleicht noch reicher an Inhaltsstoffen werden, geschmacklich aber nicht mehr wirklich besser.

Rezepte für Pho-Brühe gibt es en masse. Manche kochen Sie nur aus Ochenschwanz, andere ziehen Markbein vor oder schwören auf Gelenkknochen. Manche garen ein Stück Siedfleisch mit, andere nicht. Ich koche sie aus dem, was ich bekommen kann, denn Suppenknochen & Co. gehören leider heute (in der Schweiz auf jeden Fall) nicht mehr zum Grundangebot einer jeden Metzgerei. Die hier vorgeschlagene Mischung aus Knochen und Fleisch kann also gut durch eine andere Mixtur ersetzt werden. Als Faustregel gilt, dass sich aus 1 kg Knochen gut 1 Liter Brühe kochen lässt. Wer die Gewürze etwas auffälliger in den Vordergrund treten lassen will, kann sie vor Verwendung kurz trocken anrösten.

Zur Pho werden auf einem separaten Teller verschiedene Kräuter, Limetten und Chili (oder auch Chilisauce) serviert. Außerdem gehört auch Fischsauce auf den Tisch. Es empfiehlt sich, die Suppe erst mit Chilis (oder Chilisauce) und Limettensaft (gegebenenfalls auch Fischsauce) nach dem eigenen Gusto abzuschmecken – und erst dann ein paar Kräuter auf die Oberfläche zu streuen. Ich gebe aufs Mal jeweils nur wenige Kräuter in die Suppe – und wechseln bei ihrer Zusammensetzung ab. So kann man verschiedene Aromakombinationen ausprobieren und die Kräuter behalten ihre Frische. In Restaurants vor allem im Westen kann man immer wieder beobachten, dass viele Gäste einen guten Teil der Brühe stehen lassen als sei sie nur das Mittel zum Zweck, zur Nudel und dem Fleisch. Das wird man natürlich nicht tun, wenn man die Brühe selbst hergestellt hat und weiß, was für ein Aufwand damit verbunden ist.



Bereit für die Brühe: Nudeln, Fleisch, Zwiebeln und ein paar Mungbohnen-Sprossen. (Zürich, 5/2015)



Das rohe Rindfleisch sollte unbedingt Zimmertemperatur haben, es wird in der Brühe nur ganz leicht gegart.

**Zubereitung** (Kochzeit 3½ Stunden, Abkühlzeit 6 Stunden)

**1** | Etwa 3 L Wasser zum Kochen bringen, Fleisch und Knochen hineingeben, 2 Minuten sieden lassen. Wasser abgießen, Fleisch und Knochen in einem Sieb auffangen und gut mit kaltem Wasser abspülen.

**2** | Zwiebel erst mit der Schalenseite, dann mit der Schnittfläche nach unten in einer nicht beschichteten Stahlpfanne ohne Fett rösten bis die oberste Stelle der Haut und Schnittfläche leicht angeschwärzt ist. Ingwer nach demselben Prinzip leicht anrösten, dann mit einem Stößel ein wenig anquetschen.

**3** | Knochen und Fleisch in einen großen Topf geben. Das Mark aus den Beinknochen drücken, so löst es sich besser auf. 4 L Wasser angießen. Zwiebeln, Ingwer, trockene Gewürze (Zimt, Anis, Pfeffer, Gewürznelken und Kardamom), Fischsauce, Salz und Zucker beigegeben. Zum Kochen bringen und die Hitze dann sofort so reduzieren, dass die Flüssigkeit nur leicht köchelt. Knapp 2 Stunden köcheln lassen. *Kocht die Brühe länger sehr stark, wird sie trüb. Sie sollte also eher köcheln als kochen. Das Mark der Beinknochen mit zu verkochen, hat etwas Verschwenderisches. Das Knochenmark besteht zu mehr als 90 Prozent aus Fett, wird also beim Entfetten wieder aus der Brühe entfernt. Ich drücke das Mark deshalb manchmal noch vor dem Blanchieren aus den Knochen und friere es für eine spätere Verwendung ein. Knochenmark gehört zum Beispiel in einen Milanese Risotto oder in eine Sauce marchand de vin.*

**4** | Siedfleisch aus der Brühe heben, in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen und 10 Minuten ziehen lassen (so verhindert man, dass das Fleisch austrocknet). Fleisch mit Küchenpapier trockentupfen und, wenn es ganz ausgekühlt ist, in Küchenfolie verpackt in den Kühlschrank legen. *Der Trick mit dem kalten Wasser soll verhindern, dass das Fleisch austrocknet. Das Siedfleisch kann man entweder in dünnen Scheiben als Beilage für die Suppe aufschneiden oder separat verwenden, etwa für einen Rindfleischsalat. Ich ziehe es vor, meine Suppe nur mit rohem Rindfleisch zu servieren. Deshalb kommt das Siedfleisch unten nicht vor.*

**5** | Die Brühe mit den Knochen weitere 1½ Stunden köcheln lassen. *Der Ochsenschwanz ist für mich das Mass der Dinge in Sachen Brühe: Wenn sein Fleisch vom Knochen fällt, dann ist die Suppe fertig. Während des Kochens sollte man im Auge behalten, dass man zum Schluss etwa 3 L Brühe haben möchte – je nach Hitze und Beschaffenheit des Topfes wird es nötig sein, etwas Wasser nachzugießen.*

**6** | Brühe durch ein sehr dünnmaschiges Sieb oder ein Tuch in einen sauberen Topf fließen lassen. Weiche Teile wie etwa Mark durch das Sieb streichen. *Ich hebe erst die einzelnen Knochenstücke portionenweise in das Sieb und sortieren dort jene aus, an denen Fleisch hängt. Diese Stücke lasse ich etwas abkühlen und klaube dann mit den Fingern das Fleisch vom Knochen. Man kann dieses Fleisch später zur Suppe geben, aber ich habe die Suppe lieber «rein». Deshalb verwenden ich dieses Fleisch meist für die Herstellung eines leicht exotischen Risottos, der ganz wunderbar schmeckt. Ich habe daraus auch schon eine Sauce für Teigwaren hergestellt.*

## FÜR 8 PERSONEN

Für gut 3 L Brühe

1200 g Suppenknochen vom Rind

400 g Suppenknochen mit etwas Fleisch dran, in der Schweiz Rindsknagibein genannt

600 g Markknochen vom Rind

400 g Ochsenschwanz

600 g mageres Siedfleisch, zum Beispiel aus der Brust

4 Zwiebeln (400 g), mit Schale, halbiert

120 g frischer Ingwer, geputzt aber nicht geschält, halbiert

4 L Wasser

30 cm Zimtstange (18 g), ein wenig zerbrochen

12 Anissterne

1 EL schwarzer Pfeffer, ganz

1 TL Gewürznelken (2 g)

6 Schwarze Kardamom, mit einem Stößel aufgequetscht

100 ml Fischsauce

1 EL Salz

1 EL Zucker

Etwas Fischsauce zum

Abschmecken der Brühe  
200 g nicht zu feine Reisnudeln, bissfest vorgekocht

400 g Filet vom Rind, in feinsten Scheiben, wie für Carpaccio, auf Zimmertemperatur  
8 Frühlingszwiebeln oder 20 asiatische Zwiebeln, die grünen Teile in Ringe, die weißen in längliche Streifen geschnitten

Etwas weißer Pfeffer, frisch gemahlen

80 g Mungbohnen-Sprossen

1 Bd. Koriandergrün

1 Bd. Minze

1 Bd. Langer Koriander

1 Bd. Thai-Basilikum

1 Bd. Vietnamesischer Koriander

8 Chilischoten, in feinen Ringen

4 Limette, geviertelt

Etwas Fischsauce zum Nachwürzen



Jeder Asia-Markt bietet auch spezielle Pho-Nudeln (Banh Pho) an. Es sind flache, meist etwa 5 mm breite Reisnudeln. Sie werden in der Regel etwa 5–10 Minuten in Wasser gekocht



Die Zutaten für drei Liter Pho-Brühe. Aus 1 kg Knochen und Fleisch lässt sich 1 Liter Brühe kochen.



Traditionell werden die Zwiebeln über offener Flamme angeröstet, es geht aber auch in einer Pfanne.



Auch der Ingwer wird angeröstet und danach mit einem Stößel leicht gequetscht.



Die Brühe zu Beginn der Kochzeit, der Topf ist sehr voll.



Nach zwei Stunden sanften Siedens hat sich Flüssigkeit etwa um ein Drittel reduziert.



Ich benütze für das Abseihen ein dünnmaschiges Sieb, weiche Teile wie Mark drücke ich hindurch.



An verschiedenen Knochenstücken sitzt noch einiges Fleisch, das ich mit den Fingern abziehe.



Beim Abkühlen steigt das Fett zur Oberfläche auf und bildet eine Schicht, die sich gut abheben lässt.



Im Kühlschrank verwandelt sich die Bouillon in eine dunkle und feste Gelatine.

**Auf andere Art** | Wenn ich kein Rezept schreiben muss, dann koche ich solche Brühen nach einem etwas anderen, sehr persönlichen Verfahren, das 24 Stunden dauert. Ich beginne an einem späteren Abend und köchle die Brühe gute zwei Stunden lang. Dann nehme ich sie vom Feuer und lasse sie mit allen Zutaten außer dem Siedfleisch über Nacht ganz langsam auskühlen und dabei weiter ziehen. Am Morgen kochen ich sie noch einmal schnell auf, lasse sie ein paar Minuten brodeln und seihen sie dann ab. Anschließend lasse ich sie bis zum Abend stehen, damit ich das Fett abnehmen kann.

**7** | Brühe ein zweites Mal durch ein Sieb geben, dann etwa 6 Stunden vollständig abkühlen lassen. Dabei steigt das Fett zur Oberfläche auf und bildet dort eine dicke, weißliche Schicht, die sich gut abheben lässt. *Noch fester wird diese Schicht, wenn man die Brühe in den Kühlschrank stellt. Die Bouillon selbst verwandelt sich bei diesen Temperaturen in Gelatine.*

**8** | Rinderbrühe sanft aufkochen lassen und mit Fischsauce abschmecken. Nudeln auf acht große Schüsseln verteilen. Fleisch darauf drapieren und mit den Zwiebeln bestreuen. Brühe darüber gießen, etwas Pfeffer aufstreuen und sofort servieren. Mungbohnen-Sprossen, die verschiedenen Kräuter, Chilischoten und Limette auf einem Teller separat dazu reichen. Bei Tisch schmeckt jeder seine Suppe mit Chili, Limettensaft, Fischsauce und frischen Kräutern nach eigenem Gutdünken ab.

<sup>1</sup> Luke Nguyen: *Indochine, the collection. Baguettes and bánh mì, finding France in Vietnam. Hanoi, Saigon, France, Dalat.* Millers Point and London: Murdoch Books, 2011. Kapitel Chef Didier Carlou.

<sup>2</sup> Luke Nguyen: *The Food of Vietnam.* Richmond

and London: Hardie Grant Books, 2013. Kapitel *Da Lat.*

<sup>3</sup> Nguyen: *Op. cit. (Indochine).* Kapitel Chef Didier Carlou.

<sup>4</sup> Susanna Bingemer, Hans Gerlach: *Vietnam. Küche & Kultur.* München: Gräfe & Unzer Ver-

lag, 2007. [3., 1. 2004]. Kapitel *Ganz Vietnam in einer Schüssel.*

<sup>5</sup> Nguyen: *Op. cit. (Vietnam).* Kapitel *Hanoi.*

<sup>6</sup> Bingemer, Gerlach: *Op. cit. Kapitel Ganz Vietnam in einer Schüssel.*