### Rezept

# Mah Meh

4 Pers

#### Zutaten

450g Pouletbrust

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 450g Chinakohl
  - 2 Peperoni, je eine rote und eine grüne
- 330g Chinesische Nudeln (Roh)
- 1,5 dl Weisswein
  - 2 dl Wasser
  - 1/2 Bouillonwürfel
  - **50g** Butter
- 3 EL Mah Meh Gewürz
- 1 EL Mehl
- 1 TL Sambal Oelek
- 4 EL Sojasauce

geröstetes Sesamöl

Meersalz

Pfeffer schwarz

# Vorbereitung

- Schneiden Sie beim Chinakohl den Stielansatz raus. Vierteln Sie ihn nun der Länge nach.
  Jetzt alle 4 Teile jeweils in ca. 1 cm breite Streifen scheiden.
- Peperoni waschen, der Länge nach halbieren, Stielansatz rausnehmen. Noch einmal der Länge nach halbieren und dann in 0.5 cm breite Streifen schneiden.
- Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
- Knoblauchzehen schälen und pressen.
- Von der Pouletbrust, falls Sie kein "Geschnetzeltes" verwenden, das "Filet" abschneiden.
  Darin ist eine Sehne, die Sie rausschneiden sollten. Danach in 4cm lange und 1cm breite Streifen schneiden.
- Die Pouletbrust selbst, zuerst der Breite nach halbieren, dann längs halbieren und in Streifen schneiden.

# Gewürzhändlerei zum Scharfen Sultan - sultan-gewuerze.ch

• Das Fleisch mit etwas Salz, 1 EL Mah Meh Gewürz und 1 EL Weissmehl einreiben.

#### **Zubereitung**

- 1. Zwiebel und Knoblauch in Sesamöl bei mittlerer Hitze 3 Min. in einem grossem Kochtopf andünsten.
- 2. Fügen Sie die Peperoni hinzu und dünsten Sie 2 Min. weiter.
- 3. 2 EL Mah Meh Gewürz und Sambal Oelek beifügen und kurz weiterdünsten.
- 4. Mit Weisswein, Wasser und der Sojasauce ablöschen.
- 5. 1/2 Bouillonwürfel, etwas Salz und Pfeffer beifügen.
- 6. Chinakohl beigeben, kurz weiterdünsten. Immer gut umrühren bis er um die Hälfte des Volumens zusammen gefallen ist, dann zur Seite stellen.
- 7. Braten Sie nun das Fleisch in einer Bratpfanne scharf und kurz (ca. 2 Min.) in Sesamöl an. Jetzt kommt das Fleisch in den grossen Kochtopf zum Gemüse.
- 8. Salzwasser zum Kochen bringen und die Chinesischen Nudeln darin kochen (ca. 5 Min). Absieben und gut abtropfen lassen, zurückgeben in den selben Kochtopf geben und die Butter untermischen.
- 9. Zum Schluss das Gemüse-Fleisch und die Nudeln miteinander in einer grossen Schüssel mischen und servieren.

## **Tipps**

Als Garnitur eignen sich kurz und scharf angebratene Schinkenstreifen, und ein wenig gehackte Petersilie.

En Guete!

Mit Gruss aus der Küche vom Scharfen Sultan.