**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.

- 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.