

Mah-Meh Rezept:

Für 4 Personen brauchst du:

- 200g Pouletgeschnetzeltes
- Etwas Öl
- 4 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Karotten
- 200g Erbsen (tiefgefroren)
- 1 EL Sojasauce
- 5dl Bouillon
- 400g Nudeln



Verschiedene Gewürze (Salz, Pfeffer, Curry, Fleischgewürz)

Wenig Sambal oelek

Zubereitung:

1. Brate das Pouletgeschnetzeltes mit etwas Öl in der Bratpfanne an. Dabei kannst du es mit Salz, Pfeffer, Curry oder Fleischgewürz würzen. So wie du es gerne hast. Wenn es fertig gebraten ist, stellst du es auf die Seite.
2. Schneide die Zwiebeln und die Knoblauchzehe in kleine Stücke. Schäle die Karotten und schneide sie in kleine Scheiben. Anschliessend gibst du wieder etwas Öl in die leere Bratpfanne und beginnst die Zwiebeln und den Knoblauch andünsten bis sie glasig sind. Nun kannst du die Karotten und die Erbsen hinzugeben und alles zusammen anbraten. Dabei immer wieder rühren, damit nichts anbrennt. Sobald alles angebraten ist gibst die Bouillon und die Sojasauce hinzu und lässt es auf niedriger Hitze etwas köcheln.
3. Nimm eine Pfanne und fülle sie mit Wasser. Stelle sie auf den Herd und warte bis das Wasser kocht. Nun gibst du etwas Salz und die Nudeln hinzu. Koche die Nudeln bis sie noch etwas bissfest sind, also noch nicht durch kochen. Anschliessend das Wasser abgiessen und die Nudeln zum Gemüse in die Sauce geben.
4. Füge das Pouletgeschnetzeltes ebenfalls zur Nudel-Gemüse-Mischung hinzu und lass es bei niedriger Hitze etwas köcheln. Nun kannst du probieren und nach Belieben noch etwas nachwürzen oder noch etwas Sojasauce hinzugeben. Wenn du willst, kannst du dein Mah-Meh noch etwas Schärfe hinzufügen mit etwas Sambal oelek.
5. Wenn die Nudeln nun genügend Flüssigkeit aufgesaugt haben und nun durch sind kannst du das Essen servieren und es geniessen.

Wir wünschen dir viel Spass beim Nachkochen aber pass auf mit dem Messer und dem Herd. Wenn du dich nicht sicher fühlst, frage deine Eltern oder älteren Geschwister ob sie dir helfen können.

Wenn du willst kannst du das Rezept nach deinem Geschmack mit verschiedenen Gemüsesorten ergänzen oder verändern.