

# Mah-Meh mild bis mittelscharf

Die Rezepte können als mögliche Einkaufsvorlage dienen und sind für geübte Köche als Gedankenstütze formuliert.

Nicht immer ganz klassisch und korrekt aber mit vielen Variationsmöglichkeiten.

Pasta, Nudeln, Teig, Brot

Vorbereitung

1/2 Stunden

Indonesien

Kochzeit

10 - 15 Minuten

Menge für

4 Personen

## Zutaten für Einkaufsliste

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten
------	-------	---------	---------

### Zutaten

1	10	Gramm	Ingwer
2	1	Stück	Zwiebel
3	1	Zehe/n	Knoblauch
4	0.5	Stück	Zucchini mittelgross
5	0.5	Stück	Lauch
6	0.5	Stück	Aubergine mittelgross
7	1	Stück	Peperoni rot
8	500	Gramm	Flachbandnudeln
9	2	Esslöffel	Sesamöl
10	4	Esslöffel	Erdnussöl
11	100	Gramm	Speckwürfeli
12	200	Gramm	geschnetztes Pouletfleisch
13	2	Esslöffel	Korma Curry Paste
14	0.5	Esslöffel	optional: scharfes Curry Powder
15			optional: andere Gemüse wie Blumenkohl, Broccoli, Karotten, etc.
16			optional: mit Korianderpulver abschmecken
17			optional: kleine Maiskolben mitbraten
18			optional: rosa Ingwer mitservieren
19			optional: Eisbergsalat am Schluss daruntermischen.
20			optional: Schinkenwürfel mitbraten

# Mah-Meh mild bis mittelscharf

## Anleitung Zubereitung

1	Korma-Currypaste und Curry Powder im Sesamöl und Erdnussöl kurz andünsten, damit sich der Geschmack des Currys entfaltet
2	gehackten Knoblauch und Ingwer begeben und kurz andünsten
3	die langkochenden Gemüse wie Peperoni, Zwiebel und Lauch dazugeben und ein zwei bis drei Minuten anbraten
4	die kurzkochenden Gemüse wie Auberginen und Zucchini begeben und weiterbraten je nach Präferenz und 2-3 EL Sojasauce begeben.
5	Gemüse wegstellen und Fleisch und in derselben Pfanne, ohne diese zu reinigen, das Fleisch scharf anbraten und etwas des Gemüsesaftes danach begeben. Die 2 EL Sojasauce begeben.
6	Fleisch und Gemüse vermischen und Nudeln begeben.
7	Evtl. mit mehr Sojasauce abschmecken.
8	Nudeln daruntermischen und servieren.
9	Achtung: Nudeln rechtzeitig aufsetzen. Kochwasser nicht übermässig salzen! Bei Bedarf kann während dem Essen mit Sojasauce nachgewürzt werden.
10	Fleischmenge kann beliebig erhöht und Fleischzusammensetzung geändert werden.
11	vegetarische Variante: Gemüsevariation und Menge erhöhen, schmeckt sehr lecker