

Pilaw-Reis

Zentralasien (für 4 Personen)

Zutaten:

- 600g Poulet Geschnetzeltes oder Würfel (alternativ Vegi-Fleischstücke)
- 400g Langkornreis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten + ggf. noch anderes festes Gemüse
- eine Hand voll Mandelsplitter oder andere Nüsse
- eine Hand voll Rosinen
- doppelte Menge des Reises Gemüse-Bouillon (1 Würfel in heissem Wasser aufgelöst)
- eine Prise Chiliflocken (je nach Schärfewunsch)
- 1 Teelöffel Kurkuma
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Garam Masala (orientalische Gewürzmischung)
- frische Petersilie
- Sesamöl
- Salz
- Pfeffer

Vorbereitung:

- Zwiebel in dünne Schnitze schneiden
- Knoblauch klein schneiden
- Karotten/Gemüse rüsten und in Stäbchen schneiden
- Die Mandelsplitter in einem kleinen Topf kurz und leicht anrösten
- Petersilie klein schneiden

Zubereitung:

- In einem genügend grossen Topf das Fleisch im Öl scharf anbraten.
- Zwiebel und Knoblauch dazugeben und danach die Karotten/Gemüse sanft mitbraten.
- Chiliflocken, Kreuzkümmel, Kurkuma, Garam Masala und Rosinen unterrühren und kurz mitdünsten.
- Den Bouillon zugeben und 5 Minuten köcheln.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Reis zugeben und zugedeckt sachte garen, bis er weich aber locker ist (ca. 15...20 Minuten. Nicht mehr rühren.
- In eine heisse Servierschüssel geben und mit Mandeln und Petersilie bestreuen.

Tipp:

- Pilaw-Reis ist ein lockerer Reis gewürzt mit orientalischen Gewürzen und angereichert mit Fleisch, Gemüse und Nüssen.



Rodolfos

Lieblingsrezepte