

Uzbekisches Plow (Pilaf) mit Schweinefleisch von

roma_zubenko@hotmail.com

Mengen für 10 Personen

Gewürze: Salz, Kreuzkümel, Berbere

600 g Rüebli

500 g Zwiebel

450 g Langkornreis

500 g Schweinegeschnetzeltes

2 dl Öl

3.0 Stück Knoblauchzehen ganze Knollen, nicht Zehen!

Für die usbekische Pilaw die Karotten in Streifen schneiden. Die Zwiebel in nicht zu dünne Halbringe schneiden. Reis waschen und für 30-40 Minuten in kaltem Wasser ziehen lassen.

Das Lamm in 3-4 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Zwiebeln darin so lange braten, bis sie eine goldene Farbe erhalten und das Wasser weg ist. Das Lammfleisch sollte später braten und nicht dünsten.

Das Fleisch dazugeben und ein paar Minuten auf beiden Seiten anbraten. Die Karotten hinzufügen, alles mischen und 7-8 Minuten weiterbraten (bis die Karotten weich sind).

Pfeffer, 1 TL Kreuzkümmel und 2 TL Berberitze dazugeben und alles mischen. Wasser dazugießen, in der Mitte eine ganze Knoblauchknolle dazugeben und zum kochen bringen.

Die Knolle herausnehmen und zur Seite legen. Das Wasser gut salzen. Den Reis hinzufügen. Das Wasser soll etwas (ca. 1 cm) über dem Reis sein.

Die Hitze reduzieren und 10-15 Minuten köcheln lassen. Danach 2 Knoblauchknollen in die Mitte setzen. Mit dem restlichem, etwas zerdrückten Kreuzkümmel bestreuen, Deckel draufgeben und auf kleiner Hitze 25 Minuten kochen lassen.

Pilaw vom Herd nehmen, mit einem warmen Küchentuch umwickeln und 30 Minuten ruhen lassen.

Uzbekische Pilaw auf dem Teller servieren und mit Tomaten-Gurken-Zwiebel Salat genießen.