

Ein kulinarischer Ausflug nach **Usbekistan**

Plov (Osh) – Aromatischer Reistopf

Zutaten (4 Portionen)

500 g Lammfleisch (oder Rindfleisch), gewürfelt
400 g Langkornreis (idealerweise Dev-zira)
500 g Karotten, in feine Streifen geschnitten
3 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
150 ml Pflanzenöl (oder Schmalz)
1 Knoblauch, ganze Knollen
½ EL Kreuzkümmel (Zira), ganz
½ EL Koriandersamen, ganz
1 EL Berberitzen oder Rosinen (optional)
600 ml Wasser oder Brühe

So gelingt es:

1. Fleisch in etwa 3–4 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln in Ringe schneiden und die Karotten in möglichst gleichmäßige, längliche Streifen schneiden. Die Knoblauchknollen von losem, äußerem Papier befreien, aber die Knollen ganz lassen.
2. Den Reis in kaltem Wasser mehrfach spülen, bis das Wasser deutlich klarer wird. Dadurch wird überschüssige Stärke entfernt und die Gefahr reduziert, dass der Plov später klebrig wird. Bei Dev-zira kann zusätzlich ein Einweichen sinnvoll sein; die genaue Dauer hängt von der Reissorte ab.
3. Einen schweren Topf kräftig vorheizen. Das Öl hineingeben und ausreichend heiß werden lassen.
4. Das Fleisch sollte beim Einlegen deutlich brutzeln; es soll gebraten und nicht im eigenen Saft gedämpft werden. Rundum anrösten.
5. Die Zwiebeln zum Fleisch geben und goldbraun werden lassen. Anschließend die Karotten darauf verteilen und einige Minuten mitbraten.
6. Mit heißem Wasser oder Brühe aufgießen. Kreuzkümmel, Koriandersamen, Salz und – falls verwendet – Berberitzen oder Rosinen zugeben. Die ganzen Knoblauchknollen in die Flüssigkeit setzen. Alles einmal aufkochen lassen und anschließend bei reduzierter Hitze etwa 40–60 Minuten sanft köcheln lassen.
7. Wenn das Fleisch deutlich zarter geworden ist, den gewaschenen Reis gleichmäßig auf dem Zirvak verteilen. Wichtig ist, Reis und Zirvak jetzt nicht kräftig zu vermischen. So bleibt der Reis oben und kann die Flüssigkeit sowie den Dampf aufnehmen, während Fleisch und Gemüse darunter weitergaren.
8. Vorsichtig heiße Brühe bzw. Wasser zugeben. Der Reis sollte ausreichend Flüssigkeit bekommen, ohne dass er in einer großen Menge Wasser schwimmt. Je nach Reissorte kann die benötigte Menge variieren.
9. Den Reis zunächst bei stärkerer Hitze auf Temperatur bringen. Sobald die Flüssigkeit weitgehend aufgenommen bzw. verkocht ist, die Hitze deutlich reduzieren und den Topf abdecken. Den Reis etwa 25–30 Minuten fertig garen lassen. Für besonders gleichmäßiges Dämpfen können in den Reis vorsichtig einige kleine Löcher gestochen werden, damit der Dampf zirkulieren kann.



10. Der Reis sollte locker und durchgegart sein, ohne matschig zu werden. Ist er noch hart, aber kaum Flüssigkeit vorhanden, etwas heißes Wasser ergänzen und kurz weiterdämpfen. Ist noch viel Flüssigkeit vorhanden, den Reis vorsichtig weitergaren lassen, damit sie verdampfen kann.
11. Den Topf nach dem Garen kurz ruhen lassen. Erst unmittelbar vor dem Servieren den Reis vorsichtig mit Fleisch und Gemüse von unten nach oben durchheben. Die ganzen Knoblauchknollen können als Teil der Präsentation obenauf gelegt werden.

