

Usbekistan

Plov – das usbekische Nationalgericht

Für 4 Personen:

300 g Reis (z. B. Plov oder Basmati)
800 g Schafffleisch oder wahlweise Truthahn
500 g Karotten
3 Zwiebeln
Chilli, Salz, schwarzer Pfeffer, gemahlene Koriandersamen, Kreuzkümmel, Safran
Öl
1 Knoblauchzehe (ganze, ungeschälte Knolle)
Rosinen oder Trockenpflaumen nach Belieben



Und so wird's gemacht:

Schneiden Sie das Fleisch in mundgerechte Stücke und braten Sie es in Öl scharf an. Zwiebeln in Würfel schneiden und zum Fleisch mit in den Topf geben. Gleiches gilt für die Möhren. Geben Sie nun die Gewürze je nach Geschmack dazu und rühren Sie alles gut um. Eine Tasse Wasser hinzufügen und den Inhalt des Topfes ca. 35-40 Minuten mit geschlossenem Topfdeckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Nun kommt der Reis mit ins Spiel: Geben Sie ihn mit in den Topf und fügen Sie je nach Belieben Rosinen oder Trockenpflaumen hinzu.

Bitte beachten Sie: Rühren Sie an dieser Stelle bitte noch nicht um, sondern verteilen Sie den Reis nur oben auf dem Fleisch. Fügen Sie nun noch 3 Tassen Wasser hinzu und setzen Sie die Knoblauchknolle mittig in den Topf. Würzen Sie bei Bedarf etwas mit Salz nach und lassen Sie das Gericht bei geschlossenem Deckel solange kochen, bis der Reis das ganze Wasser aufgenommen hat. Und nun darf gerührt werden: Den Reis mit dem Fleisch verrühren und mit Salzgurken oder Tomatensalat servieren!



Ovqatlanishdan zavqlaning!

