

Plov mit Huhn und Tomaten-Salat

Für 4 Portionen

100 ml Rapsöl	300 g Flügel, Unterschenkel	300 g Hühnerbrustfilet
150 g Innereien	Salz	Pfeffer
2 Gemüsezwiebeln	2 Knoblauchzehen	400 g Karotten
2 Lorbeerblätter	250 g Landkornreis	1 l Geflügelfond
1 große, rote Paprika	4 EL Rosinen	5 EL getrock. Apfelwürfel
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund krause Petersilie	1-2 Zweige Koriander

Für den Salat:

8 reife Tomaten	1 Gemüsezwiebel	200 g Crème-fraîche
2 EL Zitronensaft	Salz, Pfeffer	2 Zweige Dill

Öl in einer großen Pfanne oder einem großen Schmortopf erhitzen.

Geflügelfleisch darin rundherum kross anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Währenddessen die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Karotten schälen und fein raspeln.

Das geröstete Fleisch auf einen Teller geben und in derselben Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und Karotten mit den Lorbeerblättern kräftig anbraten.

Das Fleisch unterziehen.

Reis obenauf verteilen jetzt nicht mehr umrühren! Mit dem Geflügelfond ablöschen, Deckel aufsetzen und alles bei wenig Hitze 40 Minuten garen lassen, bis der Reis gar und die Flüssigkeit aufgesogen ist.

In der Zwischenzeit für den Salat die Tomaten waschen, trocknen, Strunk herausschneiden.

Tomaten klein schneiden und in eine Salatschale geben.

Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden und zu den Tomaten geben.

Crème fraîche und Zitronensaft verrühren und unterziehen.

Salat mit Salz und Pfeffer würzen.

Dill waschen, trockenschleudern, hacken und über dem Salat verteilen.

Nach 30 Minuten Garzeit für den Plov die Paprika waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.

Paprika und Trockenfrüchte zur Reispfanne geben, umrühren und alles 5 Minuten ziehen lassen.

Kräuter waschen, trockenschleudern, putzen und hacken. Unter die Reispfanne mischen und alles weitere 5 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Am besten schmeckt der Plov, wenn er recht trocken, also nicht matschig, ist.

Plov in tiefen Tellern anrichten.

Salat umrühren und in Schüsseln servieren.

Alexander Wulf am 26. April 2025