

## Usbekisches Plow

350 g Lammfleisch	2 Karotten	2 m.-große Zwiebeln
3 m.-große Kartoffeln	350 g Reis	50 ml Sonnenblumenöl
1 Kopf Knoblauch	gemahl. Kreuzkümmel	Salz, Pfeffer
hart gekochte Wachteleier		

Die Zwiebeln halbieren, in dünne Ringe schneiden.

Das Fleisch von allen Seiten im Öl ordentlich anbraten (10 min.), bis das Fleisch gebräunt ist.

Die Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig braten, bis sie ein wenig braun sind.

Die Karotten schälen und in dünne Stifte schneiden, 0,5-0,8 mm Dicke und 3-5 cm Länge sind gut.

Die Kartoffeln schälen und in große Würfel schneiden.

Die Karotten in den Topf geben und alles durchmischen.

Sind die Karotten angedünstet, kommen die Kartoffeln in den Topf, alles durchmischen.

Wasser in den Topf gießen, dass alle Zutaten gut 2 cm hoch bedeckt sind, kräftig salzen und pfeffern, wenig Kreuzkümmel in den Topf geben.

Einen Knoblauchkopf schälen, waschen und ins Wasser geben. Die Brühe 30 Minuten kochen. Ist das Fleisch zäh, weiter kochen.

Ist das Fleisch weich, den Reis in den Topf geben. Ist zu wenig Wasser im Topf, heißes Wasser nachgießen, dass der Reis leicht bedeckt ist.

Den Plov bei geschlossenem Deckel und niedriger-mittlerer Hitze garen.

Ist kein sichtbares Wasser mehr im Topf, den Herd abstellen und den Plov noch 20 Minuten mit geschlossenem Deckel auf der Herdplatte fertig garen. Du darfst weder den Deckel öffnen noch durchmischen. Je länger Plov ruht, desto besser wird er.

Original wird der gesamte Topfinhalt auf ein großes Serviertablett gestürzt; optional mit hart gekochten Wachteleiern servieren.

NN am 02. Juli 2025