

Plov, usbekisches Nationalgericht

Für 2 Portionen

150 g Basmati-Reis	200 g Lammfleisch	2 m.-große Karotten
1 große Zwiebel	3 EL Pflanzenöl	2 Knoblauchzehen
1 TL Kreuzkümmel	1 TL Koriander	Salz, Pfeffer
400 ml Fleischbrühe		

Den Reis gründlich waschen, um überschüssige Stärke zu entfernen.

Das Fleisch in Würfel, die Karotten in Streifen schneiden, die Zwiebel fein hacken.

Öl in einem schweren Topf erhitzen und das Fleisch rundherum anbraten.

Zwiebeln hinzugeben und braten, bis sie golden werden.

Karotten dazugeben und einige Minuten anbraten.

Reis hinzufügen, die Gewürze einstreuen und alles kurz anbraten.

Fleischbrühe eingießen und das Ganze zum Kochen bringen.

Knoblauchzehen hineindrücken, den Topf abdecken, die Hitze reduzieren und 20 Minuten auf geringer Hitze köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat.

Den Deckel abnehmen und den Plov einige Minuten ruhen lassen, servieren.

Tipps und Tricks:

Den Plov während des Kochens nicht übrerrühren, was dazu führen könnte, dass der Reis matschig wird.

Das Lammfleisch ist problemlos durch Hühnchen oder Rind ersetzbar.

Vegetarier können eine fleischlose Version mit mehr Gemüse oder Kichererbsen versuchen.

Auch die Gewürze können je nach Geschmack angepasst werden.

Reis ist durch Bulgur oder Quinoa als Basis ersetzbar.

Anstelle von Fleischbrühe ist es auch möglich, eine Gemüsebrühe zu verwenden, um das Gericht etwas leichter zu gestalten.

Plov wird traditionell in einer großen Schüssel, garniert mit frischen Kräutern und einem Klecks Joghurt oder Sauerrahm serviert.

Ein paar Granatapfelkerne sorgen für eine schöne Farbe und einen zusätzlichen Geschmackskick.

Ein klassisches Getränk aus Usbekistan ist grüner Tee, der hervorragend zu Plov passt.

NN am 25. Februar 2026