

Plov

Für 4-6 Portionen:

500 g Rindfleisch, gewürfelt	300 g Basmatireis	1 große Zwiebel, gewürfelt
2 Karotten, gewürfelt	3 Knoblauchzehen gehackt	2 EL Pflanzenöl
1 TL Kreuzkümmel	1 TL Koriander	1 TL Paprika
1/2 TL Zimt	1/2 TL Salz	1/4 TL schwarzer Pfeffer
600 ml Hühnerbrühe	1/4 Tasse Rosinen	1/4 Tasse Mandeln
frische Kräuter		

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch hinzufügen und anbraten, bis es gebräunt ist (5-7 Minuten), aus der Pfanne nehmen.

In der gleichen Pfanne Zwiebel und Karotten unter gelegentlichem Rühren für etwa 5 Minuten anbraten, bis sie weich und leicht gebräunt sind.

Knoblauch und Gewürze hinzufügen, Kreuzkümmel, Koriander, Paprika, Zimt, Salz und Pfeffer über die Zwiebel-Karotten-Mischung streuen, alles gut umrühren.

Den gewaschenen Basmati-Reis in die Pfanne geben, vorsichtig umrühren, damit der Reis mit den Gewürzen und dem Gemüse vermischt ist.

Das angebratene Fleisch zurück in die Pfanne geben, die Brühe hinzugießen, alles zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und für etwa 20-25 Minuten abgedeckt köcheln lassen, bis der Reis weich und die Flüssigkeit aufgenommen ist. Rosinen und Nüsse hinzufügen.

Die Pfanne vom Herd nehmen und den Plov für etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Den fertigen Plov mit frischen Kräutern wie Petersilie oder Koriander garnieren und servieren; eventuell mit einem Löffel Joghurt oder einem frischen Salat kombinieren.

NN am 24. Februar 2025