

TÜRKEI:

Hammelpilaw
 (4 Personen)

Zeitbedarf: 90 Min.

Der Pilaw kommt aus dem süd-östlichen Europa bzw. dem vorderen Orient. Typisch ist die unproblematische Zubereitung in einem großen Topf über offenem Feuer im Freien, wobei am Ende der ungekochte Reis zugegeben wird, um die Kochflüssigkeit aufzunehmen. – In Usbekistan heißt das Gericht "Plow", mal mit und mal ohne Mandeln / Rosinen, aber dafür mit Möhrenstiften (gleiche Menge wie Fleisch), manchmal auch mit Aprikosen. Auch diese Variante lohnt ein Ausprobieren.

| | |
|--|--|
| 500 g Hammelfleisch (alternativ: andere Fleischsorte) | in Würfel schneiden. |
| 3 EL Öl | in einem großen Topf erhitzen und |
| etwa 50 g abgezogene, ganze Mandeln | andünsten. |
| 2 mittelgroße Zwiebeln | fein würfeln und anschwitzen. Dann das Fleisch zugeben und anbraten. |
| 3 EL Tomatenmark Salz Paprikapulver | zugeben. Mit |
| 750 ml Fleischbrühe | ablöschen und köcheln lassen, bis das Fleisch fast gar ist. |
| 250 g Reis 100 g Rosinen | zugeben und bei schwacher Hitze noch ca. 20 Minuten auf dem Herd lassen. Die vorhandene Flüssigkeit wird vom Reis vollständig aufgesogen. Sollte die Flüssigkeitsmenge zu gering sein, vorsichtig kleine Wassermengen zugeben. Das Gericht darf aber nicht flüssig werden, sondern hat eine eher trockene Konsistenz. |

© DF

Kalkulation:

| | |
|---------------------------|--------|
| 500 g Hammelfleisch | 3,00 € |
| Mandeln / Rosinen | 0,50 € |
| 250 g Reis | 0,30 € |
| Umlage für sonst. Zutaten | 1,00 € |
| Summe: | 4,80 € |
| pro Person: | 1,20 € |