Photo by KamranAydinov - Freepik.com

Plov

Ich komme aus Kasachstan und unsere traditionelle Küche besteht hauptsächlich aus Fleischgerichten. Außerdem sind die Küchen der zentralasiatischen Länder bis auf einzelne Zutaten oder Besonderheiten bei der Zubereitung einiger Gerichte sehr ähnlich.

Zutaten

400 g Basmatireis
8 Wachteleier (ersatzweise 4 Hühnereier)
800 g Lamm- oder Rindfleisch (Schulter oder Keule)
400 g Zwiebeln
Wasser
1 Dose Kichererbsen (400 ml)
400 g Karotten
3 Knoblauchknollen
3 EL Rosinen
Koriander
Öl
Berberitzen
2 TL Gewürzmischung („entlang der Seidenstraße“: Kreuzkümmel, Pfeffer, Ceylon-Zimt, Szechuanpfeffer, Koriander, Kardamom, Kurkuma, Sternanis, Nelken)

Den Reis in Wasser einweichen und die Eier in 4 Minuten hartkochen.

Das Fleisch grob würfeln, salzen und in einem Wok oder Schmortopf in reichlich Öl scharf anbraten. Anschließend die geschnittenen Zwiebeln dazu geben und ebenfalls anbräunen. Das Ganze mit der Gewürzmischung würzen und mit 300 ml heißem Wasser für ca. 40 Minuten abgedeckt schmoren (bis es gar ist).

Darüber kommen anschließend die Kichererbsen und die fein gestifteten Karotten. Und alle 3 Knoblauchknollen werden in den Topf hineingelegt und ohne Umrühren weitere 10 Minuten geschmort.

Auf die Karotten kommt der abgetropfte Basmatireis, Salz, Rosinen und Berberitzen darüber streuen und vorsichtig heißes Wasser darüber gießen, bis der Reis knapp bedeckt ist. Es soll immer noch nicht umgerührt werden.

Mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze garen, wenn nötig zwischendurch noch Flüssigkeit nachgießen. Wenn der Reis gar ist, sollte die gesamte Flüssigkeit aufgesogen sein.

Die Knoblauchknollen wieder herausnehmen, den Plov gut umrühren und mit Knoblauch, Wachteleiern und gehackten Korianderblättern servieren. Der Knoblauch wird durch die lange Schmorzeit mild und cremig und lässt sich leicht aus den Zehen herausdrücken.

Mein Tipp

Eine weitere Rezept-Empfehlung ist Manti, mit Hackfleisch gefüllte Teigtaschen.

Adilkhan Seilkhanov
Systemintegrator bei cpX.Energy