

Hammel- oder Lamm-Pilaw mit Gemüse und Reis

Zutaten (für 4 Personen):

- 3 Zwiebeln
- 6 Zehen Knoblauch
- 500 g (aus Schulter oder Keule) Hammel
- alternativ: Lamm
- 1 TL Tomatenmark
- Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- 150 g Vollkorn- Basmati-Reis
- 6 Möhren
- 2 Schoten rote Paprika
- 2 Fleischtomaten
- 1 Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- alternativ: Kokosöl
- 1 l Gemüsebrühe
- alternativ: Lammfond
- 1 Apfel
- 30 g Rosinen
- nach Belieben: Petersilie oder Koriander

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken. Fleisch waschen und grob würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise anbraten und herausnehmen. Zum Schluss Zwiebeln und Knoblauch in den Topf geben und kurz andünsten. Das Fleisch wieder dazugeben, mit Paprikapulver bestäuben und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark unterrühren und alles mit der Brühe ablöschen. Bei schwacher Hitze zugedeckt schmoren lassen.

In der Zwischenzeit Möhren schälen und in Scheiben oder Würfel schneiden. Paprikas halbieren, Kerngehäuse entfernen, waschen und in große Würfel schneiden. Die Fleischtomaten kreuzweise einritzen und mit kochend heißem Wasser überbrühen, damit sich die Haut löst. Die Haut abziehen, den Strunk entfernen und die Tomaten würfeln. Zucchini waschen, putzen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden.

Reis in einem Sieb unter fließend kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. Apfel schälen und fein würfeln.

Nach etwa 20 Minuten Schmorzeit den Reis zum Fleisch geben, Deckel schließen und aufkochen lassen, dann weiter schmoren. 10 Minuten später das klein geschnittene Gemüse, den Apfel und die Rosinen hinzufügen. Alles zusammen noch etwa 20-25 Minuten leise köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer und nach Belieben mit gehackten frischen Kräutern abschmecken.

Das Pilaw schmeckt auch aufgewärmt sehr gut.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 25.09.2023

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen