

Rezept für Pilaw

Pilaw, auch Plov genannt, ist ein ursprünglich orientalisches Reisgericht. Traditioniell wird es mit Hackfleisch oder Hühnchen zubereitet, diese Variante ist vegetarisch.

Für 4 Portionen

250 g Reis (zum Beispiel **Jasminreis**) gründlich waschen und abtropfen lassen. **2 große Zwiebeln**, **4 Knoblauchzehen** und **500 g Möhren** schälen und in Würfel schneiden. **Olivenöl** in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten. Möhrenwürfel darüber geben und dann den Reis darauf schichten (nicht umrühren!) und **500 ml Gemüsebrühe** dazu geben. Bei kleiner Hitze bei geschlossenem Deckel etwa 30 Minuten ohne Rühren kochen lassen, bis das Wasser komplett aufgenommen wurde. Erst ganz zum Schluss umrühren und dann sofort genießen.

Tipp:

Wer das Gericht mit **Fleisch** zubereiten möchte, brät das Fleisch ganz am Anfang mit Zwiebeln und Knoblauch an und schichtet dann Möhren und Reis darauf.

grün & fett

= Produkte sind bei El Puente erhältlich

schwarz & fett

= diese Zutaten werden zusätzlich benötigt



Kontakt:

EL PUENTE GmbH
Lise-Meitner-Str. 9
D-31171 Nordstemmen

Tel.: +49 (0) 5069 3489 0
Fax: +49 (0) 5069 3489 28

E-Mail: info@el-puente.de
Web: www.el-puente.de