

Usbekischer Plov

für 12 Personen

- 2 kg Lammshulter oder Schlögel (Fleisch netto, ohne Knochen)
- 1 kg Karotten
- 1 kg langsam kochenden Reis - Langkorn
- 0,5kg Zwiebeln
- 2 ganze frische Knoblauchknollen
- Kümmel, Kumin, Koriandersamen, Salz, Pfeffer Rosinen, Cranberrys
- Bratöl (oder Lammfett) 0,4 l
- ev. Cashewkerne
- Wasser

Zubereitung

1.) **Reis** im feinen Sieb so lange unter fließendem Wasser waschen, bis die Stärke ausgespült und das Wasser klar ist.

Danach in einer Schüssel mit 3 EL Salz im Wasser 30 - 60 Min. ziehen lassen.

2.) **Karotten** schälen und der Länge nach in Stifte schneiden (nicht in Scheiben),

Zwiebel in Ringe schneiden.

3.) Das **Öl** (Fett) im Kochtopf stark erhitzen,

(falls Lammfett verwendet wird, langsam auf mittlerer Hitze auslassen Grammeln herausnehmen und das Fett stark erhitzen - bis es leicht raucht).

4.) **Fleisch** zerkleinern und kurz, aber scharf anbraten, danach wieder herausnehmen.

5.) **Zwiebel** in den Topf geben und gold-glasig darin rösten (nicht braun werden lassen), danach wieder herausnehmen.

6.) **Karotten** im selben Fett ebenfalls anbraten lassen.

Der richtige Zeitpunkt ist erreicht, wenn sich die Karottenstifte biegen, danach Temperatur reduzieren —> Fleisch und Zwiebel zurück in den Topf geben.

Inzwischen das im Wasserkocher erhitzte **Wasser** , in den Topf gießen, bis das Fleisch/Gemüse bedeckt ist.

Nun **Gewürze** hinzufügen und auf mittlerer Hitze (4-5) bei offenem Topf ca. 10-15 Minuten köcheln.

7.) Temperatur weiter zurückdrehen (2) und **Knoblauchknollen** im Ganzen hineinstecken, auf kleiner Hitze 20-30 Minuten unter gelegentlichem Rühren weiter schmoren lassen.

Bei Bedarf nachwürzen oder etwas Wasser hinzufügen. Achten, dass es im Topf ständig leicht köchelt.

8.) Temperatur kurz hochdrehen, (9) Reis abgießen, mit einer Schaumkelle/Schaumlöffel an der Oberfläche im Topf verteilen, aber achtgeben, dass er sich nicht mit dem Fleisch vermischt.

Reis in die Flüssigkeit leicht hineindrücken bis diese an die Oberfläche tritt. Bei Bedarf heißes Wasser hinzufügen, bis die Flüssigkeit den Reis 1-2 cm bedeckt. Wenn der Reis kurz aufgeköcht ist, Temperatur stark reduzieren (2-3)

Topf zudecken. GEDULD! Nicht öffnen.

9.) Zugedeckt auf kleiner Hitze (2-3) etwa 30 Minuten kochen,

Rosinen/Cranberrys oben aufschütten und nach Möglichkeit nur mit dem Reis vorsichtig verrühren, wieder zudecken und weiter köcheln (nach Angabe auf der Reispackung).

Deckel öffnen und mit einem Kochlöffel „Kamine“ durch den Reis bis zum Boden durchstechen, Reis kosten → Falls er noch körnig ist, etwas heißes Wasser hinzufügen und weiter kochen → falls der Reis gar ist, aber noch Wasser vorhanden ist, Kamine durchstechen und Wasser verdampfen lassen.

10. Fertig

Auf Platte anrichten, mit dem Knoblauch, frischem **Dill** und **Cashewkernen** garnieren.

Alternativ kann auch Rind oder Pute verwendet werden, die Garzeit muss dann dementsprechend angepasst werden.

Rezept von Roman Grinberg

Veröffentlicht von Horst Hausleitner

www.horsthausleitner.com/blog

11.02.2021