



Pilau – Ein Fest der Sinne

Das ursprünglich aus dem Orient stammende sehr würzige Reisgericht Pilau ist in Tansania eine Festmahlzeit. Pilau bedeutet, dass Reis in einer Brühe gekocht wird. Man kann es vegetarisch, mit Rindfleisch oder Poulet kochen. Dazu wird häufig *Kachumbari*, ein Salat aus Tomaten, Zwiebeln und Limettensaft, serviert.

Vorbereiten

Gewürzmischung

oder Garam Masala verwenden

Fleischmarinade → Das gewürfelte Fleisch einige Stunden vorher marinieren

1 EL der Gewürzmischung oder Garam Masala

2 EL Sojasauce

1 TL fein geriebener Ingwer

1 Knoblauchzehe gepresst

Zubereiten

1. Fleisch trockentupfen, in kleinen Portionen scharf anbraten, warm stellen
2. Zwiebeln und Kartoffeln im Bratfett dünsten
3. Fleisch, Tomaten und Gewürze dazugeben und ca. 10 Minuten dünsten
4. Reis, Rüebli, Erbsli, Peperoni, Sojasauce, Zitronensaft & Kokosmilch zugeben
5. Zudeckt im Ofen bei ca. 170 Grad während circa 45 Minuten schmoren lassen. Bei Bedarf Gemüsebouillon dazu giessen, bis Reis & Fleisch gar sind
6. Vor dem Servieren nach Belieben gehackte Cashewnüsse daruntermischen

Guten Appetit!!

Einkaufsliste



Zutaten für 4 – 6 Personen

500 g Rindfleisch (oder Poulet) in Würfel geschnitten (wie für Gulasch)

350 g Basmatireis

5 EL tiefgefrorene (oder frische) Erbsen

1 orange oder rote Peperoni in feine Streifen geschnitten

3 Zwiebeln halbieren und in halbe Ringe schneiden

4 Knoblauchzehen gepresst, davon eine für die Marinade

250 g Pelati gewürfelt (abtropfen lassen)

2 Rüebli klein gewürfelt

2 Kartoffeln klein gewürfelt (oder 1 Tasse eingeweichte Kichererbsen)

50 ml Sojasauce

fein geriebener Ingwer für Marinade

1 EL Zitronensaft

250 ml Kokosmilch

3 dl Gemüsebouillon zum Nachgiessen

Öl zum anbraten

1 EL eingelegte schwarze Pfefferkörner

1 EL frischer Koriander, fein gehackt

Salz und Pfeffer

Chili nach Belieben

Cashewnüsse nach Belieben

Für Gewürzmischung

1 TL Kardamom

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Kurkuma

1 EL Paprikapulver edelsüss

¼ TL Muskat

¼ TL Nelkenpulver

1 – 2 Zimtstangen



Falls Sie nicht so viele verschiedene Gewürze einkaufen möchten, können Sie stattdessen einfach **Garam Masala** verwenden