

Qabuli Palow

Für 2–3 Personen



200 g Lammfleisch
150 g Basmatireis



1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 große Karotte
50 g Rosinen
250 ml Wasser



1 El Zucker
2 Tl Garam Masala
1 Tl Kardamompulver
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Qabuli Palow

1

Reis waschen. Dann mit Wasser auffüllen, salzen und mindestens 1 Stunde einweichen lassen.

2

Karotte waschen und schälen. In kleine Sticks schneiden. Dann eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und in etwas Rapsöl 5 Minuten anbraten. Nach etwa 2 Minuten schon den Zucker hinzufügen. In derselben Pfanne die Rosinen in etwas Rapsöl braten, bis diese aufgequollen sind.

3

Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und kleinreiben. Dann einen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und in etwas Rapsöl die Zwiebel anbraten. Nach 3 Minuten das Fleisch hinzufügen und gold anbraten. Anschließend den Knoblauch dazugeben, kurz mit anbraten und dann mit Wasser auffüllen. 40 Minuten lang abgedeckt mit Deckel leicht köcheln lassen.

4

Den eingeweichten Reis abgießen und zum Topf hinzugeben. Einmal gut durchrühren, dann einmal aufkochen lassen, mit dem Deckel zudecken und für 20 Minuten leicht köcheln lassen. Dann die Karotten und Rosinen hinzufügen, alle weiteren Gewürze hinzugeben und nochmal 20 Minuten bei niedriger Hitze zugedeckt dämpfen lassen und genießen!