

Basmati-Pilaw

Ein Pilaw-Pilau-Pelau ist im Kulturkreis Nordafrika bis Vorderasien als Reis-Gemüsegericht (oftmals auch mit Hammel oder Lamm) eine nahrhafte, leicht verdauliche vollständige Mahlzeit. Je nach verfügbaren Rohstoffen und nach Dosha-Typ lassen sich vielfältige Variationen schaffen.

Basis-Rezept

1 Tasse Basmati-Reis

500 g Gemüse

1-2 EL Ghee

Gewürze (z.B. Kurkuma, Koriander, Kardamom, Kreuzkümmel, Ingwer, Chili, ...)

Salz, Pfeffer

evtl. 1 EL Zitronensaft zum Abschmecken

nach Belieben Trockenfrüchte, Nüsse

Den Reis gründlich waschen und einweichen. Die Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. In einem breiten Topf Ghee erhitzen und die Gewürze darin anrösten. Die ganzen Samen immer zuerst! Dann die frischen Gewürze, z.B. Ingwer oder frische Chili, dann die Gewürzpulver. Kräuter - trocken oder frisch - erst mit dem Gemüse dazugeben. Dann die Gemüse dazugeben und 5 Minuten rösten. Ich gebe erst die härtesten Gemüse - in der Regel Karotten – in den Topf, 5 Minuten später die anderen. Eventuell etwas heißes Wasser dazu. Ganz zarte Gemüse wie Broccoli oder Blumenkohl gebe ich erst sehr viel später in den Topf, wenn der Reis schon drin ist. Hitze zurücknehmen, Deckel drauf und 8 bis 10 Minuten schmoren lassen. Salz und Pfeffer dazu. Dann den Reis dazu oder aber separat zubereiten. Je mehr Menschen ich zu bewirten habe, umso eher trenne ich die Zubereitung von Gemüse und Reis. Dann komme ich auch mit dem Topfvolumen hin. Dann kann ich dem Reis noch eine eigene Geschmacksnote geben. Ansonsten: Reis mit Wasser im Verhältnis 1:2 zugeben und vermengen. 10 Minuten auf kleiner Hitze garen. Jetzt käme der Broccoli dazu, denn dann lasse ich das Ganze noch im Topf 5 Minuten ziehen, oder ich gebe alles zusammen in eine große Schüssel in den Backofen, natürlich mit Alu abgedeckt, und lasse den Geschmack richtig entwickeln. Zitronensaft zum Schluß und mit frischer Minze garnieren und servieren.

Als Gemüsekombinationen eignen sich:

Pilze, separat schmoren und dann zugeben, Karotten, Broccoli

Broccoli oder Blumenkohl, Zucchini, Karotten

Zucchini, Auberginen und Kürbis

Paprika und Tomaten

Stangensellerie und Fenchel

... selbst ausprobieren