

## Rezept für Plov

### Zutaten (für 6 Personen)

1. Fleisch - 1 Kilo (in 4x4 cm Stücke schneiden)

Varianten:

a) Fettiges Hammelfleisch b) Rindfleisch

2. Mohrrüben

(saftige; gelbe oder orange) – 1 Kilo

3. Pflanzenöl

(Sonnenblumenöl) -

300 Gramm

4. Reis (am besten ungeschälten Langkornreis) – 1 Kilo

5. Zwiebel – 400 Gramm (ca. 2-3 mittelgroße Zwiebeln)

6. Gewürze – Zira, Barbaritze

7. Salz – ca. 2 Teelöffel



### Die Zubereitung

- Für Plov ist ein dicker, asiatischer Topf zu empfehlen (siehe Bild). Den Topf (usbekisch - Kazan) auf das Feuer stellen. Das Öl in den Topf gießen, etwa 10 Minuten anwärmen lassen, bis etwas Dampf entsteht. Zuerst das Fleisch braten bis es eine leicht braune Farbe bekommt (ca. 10 Minuten). Danach die in Streifen geschnittenen Zwiebeln zum Fleisch geben und wieder etwa 10 Minuten braten. Die Zwiebeln sollen eine dunkle goldene Farbe bekommen, denn damit bekommt der Plov eine schöne Farbe und einen besseren Geschmack. Dann die geschnittenen Mohrrüben in

den Topf geben, leicht braten (ca. 2-3 min), salzen (1 Teelöffel) und danach mit gekochten Wasser übergießen, bis die ganze Masse bedeckt ist – nicht mehr! Die Gewürze zugeben und etwa 20 Minuten leicht kochen lassen.



- Den Reis 2 oder 3 Mal waschen, in den Topf schütten und die Oberfläche mit einem Schaumlöffel glatt streichen. Nicht

umrühren! Das Feuer auf Maximum stellen. Mit gekochten Wasser übergießen, bis die ganze Masse bedeckt ist (plus ca. 1-1,5 cm). Eventuell wieder salzen (ca. 1 Teelöffel). Auf sehr großem Feuer kochen lassen, bis das ganze Wasser möglichst schnell verdunstet ist. In den Reis 4 – 5 Löcher machen, damit man sieht, ob noch Wasser enthalten ist. Es sollte kein Wasser übrig bleiben! Aber Vorsicht, Fleisch und Mohrrüben sollen nicht anbrennen!

- Wenn das Wasser komplett verkocht ist, das Feuer auf Minimum stellen (so klein wie möglich). Den Deckel fest zumachen, etwa eine halbe Stunde dampfen lassen. Danach den Deckel aufmachen und nur die Reisschicht vermischen. Deckel zu und wieder ca. 5 Minuten dampfen lassen.

Plov ist fertig!

### So servieren Sie Plov

Auf eine große flache Schüssel zuerst den Reis legen, dann die Mohrrüben und darauf das Fleisch



(und eventuell Knoblauch). Reichen Sie zum Plov frischen Salat aus Tomaten, Gurken und Zwiebeln.

### Weitere Hinweise

- Plov isst man mit der Hand oder mit dem Löffel (aber nicht mit der Gabel).
- Zum Plov ist Tomaten-Gurken Salat sehr empfehlenswert. (Tomaten, Gurken und Zwiebel klein schneiden und salzen – ohne Öl).
- Für Plov kann auch Knoblauch verwendet werden. 3 oder 4 Knoblauchzehen vor dem Reis in den Topf geben.
- Man kann für die Dekoration und einen exotischeren Geschmack Rosinen und Kichererbsen verwenden: Einen Tag vorher 100 Gramm Kichererbsen 8-10 Stunden in einem 1 Liter warmen - nicht heißen - salzigen Wasser weichen lassen. Kichererbsen und Rosinen vor dem Reis in den Topf geben.
- Zum Plov ist grüner Tee zu empfehlen.

Guten Appetit!