



GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 40
Qabeli Palaw

Zutaten für 6 Personen

200 ml indischer Reis (sonst
Basmati)

700 g Lammfleisch (Keule
mit Knochen)

4 Zwiebeln, mittelgroß

4 Karotten, groß

200 g Rosinen

Sonnenblumenöl



Salz



**1 EL Kardamom, frisch
gemahlen**



**1 EL Bio Kümmel, frisch
gemahlen**

4 EL Zucker

Rezept

Reis gut waschen und 2-3 Stunden im Wasser quellen lassen. Karotten schälen und in sehr feine Scheiben schneiden (ca. 5-8 cm lang). 3 Minuten in Öl anbraten, aus der Pfanne nehmen und anschließend die Rosinen im selben Öl anbraten. Beides zusammen mit dem Fett in eine Schüssel geben und mit Kardamom und Zucker marinieren. Schüssel abdecken und ziehen lassen. Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Fleisch im Öl anbraten und dann die Hitze für 10 Minuten reduzieren. Zwiebeln, Salz und Kümmel dazugeben. Ca. ½ Liter Wasser hinzufügen und köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist. Von Zeit zu Zeit Wasser nachgießen, damit das Fleisch immer gut bedeckt ist. Den Reis bissfest kochen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und den Bratensaft (bis auf 150 ml) über den fertigen Reis im Topf geben. Auf die eine Seite des Reises nun die Karotten-Rosinen-Mischung geben, auf die andere Seite das Fleisch. Ein sauberes Tuch über den Topf geben und den Reis bei sehr geringer Hitze ca. 30 Minuten dämpfen. Zum Schluss alles auf einem Teller anrichten.

Guten Appetit!