

Tansanisches Pilau



Die Vorgehensweise bei der Zubereitung von Pilau:

- 500 g Rindfleischstücke (Rindergulasch) anbraten und dann kochen, bis es weich wird.
- In einem separaten Topf Zwiebelhalbringe von 4 Zwiebeln in Öl fritieren bis sie braun sind.
- Karottenscheiben von 3-4 Karotten und Tomatenstücke (alternativ eine Dose gehackte Tomaten) schneiden und mit den abgetropften Zwiebeln vereinen.
- Zitronensaft einer Zitrone dazugeben
- das vorgekochte Rindfleisch mit dem Kochwasser dazugeben
- gepressten Knoblauch 4-6 Zehen, klein geschnittenen Ingwer (ca.(!) ein 4 cm x 2 cm x 1,5 cm Stück) und Kartoffelwürfel von vier Kartoffeln dazugeben
- 2-3x einen 200 ml Becher voll mit Reis und gegebenenfalls zusätzlich noch Wasser dazugeben
- mit Salz, Pfeffer und Pilau-Massala-Gewürzmischung abschmecken (Zimt, Kardamon, Cumin) abschmecken

Einkaufsliste:

500 g Rindfleisch-Gulasch
1 Zitrone
4 Karotten
4 Kartoffeln
4 mittelgroße Zwiebeln
500 g Tomaten oder 1 Dose gehackte Tomaten
Knoblauch
Ingwer
Pilau-Gewürzmischung (u.a. Zimt, Kardamon, Cumin)

Hintergrund: <https://de.wikipedia.org/wiki/Pilaw>