

Pilao Reis

Pilao Reis darf bei Festen in Uganda nicht fehlen. Es wird entweder mit Fleisch oder vegetarisch zubereitet. Es kann als Beilage oder Hauptgericht gegessen werden.

ZUTATEN:

250g Langkorn-Reis

200g Rindfleisch – oder einfach 3 Tomaten

2 Zwiebeln

1 TL Currypulver

1-2 TL Pilao Massala (eine Gewürzmischung, die Ihr in Afro- oder Asia-Läden finden könnt)

2-3 TL Öl

1 Knoblauchzehe

500-600ml Wasser

2 TL Salz

½ TL schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Das möglichst aus regionaler Produktion gekaufte Fleisch in kleine Stücke schneiden, waschen, salzen und in einer Pfanne mit etwas Öl braten bis es trocken und fast gar ist.

Die Zwiebeln schneiden, den Knoblauch pressen. Den Zucker in einer Pfanne schmelzen und braun werden lassen (nicht verbrennen!). 250ml Wasser langsam und unter Rühren zugeben und zum Kochen bringen. Dann von der Kochplatte nehmen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch anbraten. Salz, Currypulver und Fleisch dazugeben. Wenn die Zwiebeln durch und das Fleisch gut angebraten ist, den Reis dazu geben und unter Rühren weiterbraten. Vorsicht: Nicht zusammenkleben oder anbrennen lassen! Wenn das Öl aufgesogen wurde, das Karamell (geschmolzener Zucker und Wasser) dazugeben und gut umrühren. Jetzt kochendes Wasser dazugeben (600ml). Unter Rühren 3 Minuten lang kochen. Salz und weiteres Wasser nach Bedarf zugeben. Jetzt die Hitze reduzieren und im eigenen Dampf für weitere 20-30 Minuten köcheln lassen.

Varianten: Das Fleisch kann gut durch Tomaten, das Karamell durch schwarzen Pfeffer ersetzt werden.