WESSENBERG
Café Restaurant Bar

83 KONSTANZ INTEGRIERT
WWW.83INTEGRIERT.DE

QABILI PALAU

VON RAMIN ASRAR

Rezept: Zutaten für 4 Personen

- 500g Lammfleisch
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 300 g Karotten
- 500g Basmati Reis
- 100g Rosinen
- 80g gehackte Mandeln
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL Kardamom gemahlen
- 1/2 TL Koriander gemahlen
- Salz, Öl, Pfeffer und Zucker

1. Spült den Reis solange, bis das abfließende Wasser klar ist. Danach lasst ihr den Reis für etwa zwei Stunden in kaltem Wasser quellen.

2. Schneidet die Zwiebeln in kleine Würfel. Das Fleisch wird von Sehnen und Fett befreit und anschließend in mundgerechte Stücke geschnitten. Schwitzt die Zwiebeln in einer heißen Pfanne in etwas Öl an. Gebt anschließend das Fleisch hinzu und bratet dieses an.

3. In der Zwischenzeit könnt ihr die Gewürze mit etwa 500ml warmem Wasser zu einer Gewürzbrühe mischen. Mit dieser löscht ihr das Fleisch in der Pfanne ab. Lasst alles zusammen aufkochen und gart das Fleisch bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze für etwa 1 Stunde.

4. Während ihr auf das Fleisch wartet, könnt ihr die Karotten zunächst in kleine, sehr dünne Stifte schneiden oder reiben.

5. Erhitzt etwas Öl in einer großen Pfanne und bratet darin zunächst die Rosinen kurz an, bis sie aufquellen. Herausnehmen und anschließend im gleichen Öl die Karottenstifte zusammen mit 1 EL Zucker für ca. 3-4 Minuten andünsten. Diese ebenfalls herausnehmen und abschließend noch die gehackten Mandeln kurz anrösten.

7. Sobald das Fleisch gar ist, nehmt ihr es aus der Pfanne und stellt es warm, beispielsweise im Backofen. Gießt die übrig gebliebene Fleischbrühe in einen großen Topf und gebt den Reis hinzu. Lasst nun den Reis bei geringer Hitze so lange vor sich hin köcheln, bis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen ist.

8. Wenn die Flüssigkeit aufgesogen ist, könnt ihr mit einem Holzlöffel zunächst kleine Kamine in den Reis stechen, damit der Dampf entweichen kann. Gebt nun das warm gestellte Fleisch darüber und bedeckt dieses mit den Karotten, Rosinen und Mandeln. Lasst alles bei geschlossenem Deckel für weitere 30 Minuten bei sehr geringer Hitze noch etwas ziehen.

9. Zum Anrichten gebt ihr zunächst das Fleisch auf einen Teller und schichtet anschließend den Reis darüber. Zum Abschluss die Karotten, Mandeln und Rosinen auf den Reis geben und alles zusammen heiß servieren.

GUTEN APPETIT.