



Pilaw mit Erbsen

Matar Pulao

Für dieses indische Reisgericht werden Erbsen mit Gewürzen angebraten. Anschließend bekommt der Reis ein cremig-würziges Aroma durch die Zugabe einer Sahne-Gewürzmischung.

Herkunft: Indien

Kategorie: Beilagen, Reisgerichte

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

5 Safranfäden

1 EL Rose

150 ml Sahne

½ EL Zimt gemahlen

¼ TL Pfeffer schwarz

¼ TL Gewürznelke(n) gemahlen

1 Prise Salz

4 EL Öl

½ TL Kreuzkümmel

2 Curryblätter

2 cm Ingwer

350 g Erbsen

350 g Basmatireis

600 ml Wasser



Pilaw mit Erbsen

Vorbereitung

Die Ingwerwurzel schälen und klein hacken.

Zubereitung

Den Safran zerdrücken, mit Rosenwasser vermischen, zusammen mit Zimt, Pfeffer, Nelken und Salz in die Sahne rühren. Öl in einem Topf erhitzen, Kreuzkümmel, Curryblätter und Ingwer hineinrühren. Die Erbsen und den Reis dazugeben, unter Umrühren kochen, bis der Reis Farbe annimmt. Das Wasser dazu gießen, aufkochen und unbedeckt köcheln lassen, bis praktisch das ganze Wasser aufgesaugt ist. Die gewürzte Sahne darüber gießen. Mit einem Stück Folie und dem Deckel bedecken, auf der kleinstmöglichen Hitze 20 Minuten belassen.