

„Pilau ya nyama ya ng ombe“ – Orientalischer Reis mit Rind

Das Reisgericht Pilau stammt aus dem Orient und gelangte mit den arabischen Händlern auch an die Swahili- Küste. In Tansania gilt Pilau als Festgericht. In der Swahili-Variante wird der Pilau mit vielen Gewürzen gekocht, außerdem gibt es neben dem üblichen Rind- und Ziegenfleisch auch Variationen mit Shrimps oder Thunfisch.

1 kg Rinderbraten

500 g Erbsen

3 Möhren

3 Kartoffeln, fein gewürfelt

250 g Reis

250 ml Kokosmilch

1 Dose gehackte Tomaten

3 Zwiebeln, gewürfelt

3 Knoblauchzehen, gepresst

Gemüsebrühe

2 EL Öl

je 1/2 TL Pfeffer, Paprika edelsüß, Kümmel gemahlen, Kreuzkümmel, Muskatnuss, Zimt, Gewürznelkenpulver

1 TL Salz

Fleisch waschen, trocken tupfen, parieren und in Würfel schneiden.

Öl in einem hohen Topf erhitzen und das Fleisch in kleinen Portionen scharf anbraten, herausnehmen und warm stellen.

Im Bratfett die Zwiebeln goldbraun anbraten.

Fleisch, Tomaten und Gewürze dazu geben und 10 Minuten dünsten.

Kartoffeln, Möhren, Erbsen und Reis dazugeben und mit Kokosmilch bedecken.

Bei schwacher Hitze zugedeckt im Backofen bei 175 Grad 45 Minuten schmoren lassen, bis der Reis fertig ist.

Falls notwendig mit Gemüsebrühe aufgießen.

Dazu wird häufig Kachumbari gereicht – ein Salat aus Tomaten, Zwiebeln und Limettensaft.