



## Pilau – ein Festessen in Ostafrika

Pilau ist das Festessen in Ostafrika schlechthin. Daher wird es natürlich auch an Ostern serviert. Es gibt tausende von verschiedenen Zubereitungsmöglichkeiten. Ich habe diese nur als Anregung genommen und mein eigenes Pilau kreiert.

### Zutaten für 6 Personen:

- 750 g Rindfleisch (z.B. Gulasch)
- 2-3 EL Öl
- 3 Gemüsezwiebeln in Würfel geschnitten
- 3 Möhren in Scheiben geschnitten
- 2 -3 Zehen Knoblauch zerdrückt
- 500 g Tomaten, gewürfelt
- 400 g Reis
- 3 EL Piment, 2 EL Kardamom, 3-4 EL Zimt, 3-4 EL Kreuzkümmel, Salz Pfeffer

### Zubereitung:

Fleisch in dem heißen Öl anbraten, dann Zwiebeln, Möhren und Knoblauch dazu geben und anbraten lassen, dann Knoblauch und Gewürze dazu geben und noch mal kurz anbraten. Das Ganze mit Wasser bedecken und ca. 10 Minuten schmoren lassen.

Den Reis und die Tomaten hinzufügen. Wasser entsprechend der Anleitung des Reises hinzufügen und das Ganze köcheln lassen.

Evtl. mit Brühe und/ oder Tomatenmark nachwürzen.

Guten Appetit!

Sigrid Stapel

