

Hier ein Lieblingsrezept der vhs Dozentin Maria Fix:

PLOV – eine Spezialität aus Usbekistan



Maria Fix kam 1988 aus Kirgisien nach Deutschland. Sie unterrichtet seit 2013 russisch an der Volkshochschule. Ihre Leidenschaft ist die russische, usbekische und kasachische Küche. Vier Seminare bietet sie regelmäßig im Laufe eines Jahres mit unterschiedlichen Spezialitäten aus diesen Ländern an. Eines davon wollen wir Ihnen hier vorstellen. Ein weiteres Rezept soll folgen.

Einkaufsliste für vier Personen

70 g	Öl
500 g	Fleisch traditionell wird Lammfleisch verwendet. Es passt aber auch Rindfleisch
250 g	Zwiebeln
250 g	Möhren
1 Tomate	
Ca. 500 ml	Wasser
250 g	Reis
1 Knolle	Knoblauch

Zubereitung

Das Öl in einem Wok erhitzen. Das Fleisch würfeln und im heißen Öl scharf anbraten. Die Zwiebeln in Ringe schneiden, zum Fleisch geben und anbraten bis sie goldbraun sind. Die Möhren in lange Stifte schneiden zum Fleisch und den Zwiebeln geben und kurz mitbraten. Die Tomate mit heißem Wasser übergießen, häuten und würfeln. Zum Gebratenen hinzufügen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Wasser zugeben und das Ganze etwas sprudeln lassen. Den Reis zur Masse geben und auf hoher Stufe so lange kochen bis die Flüssigkeit nicht mehr zu sehen ist. Dann den Knoblauch in den Plov stecken, abdecken und auf niedriger Stufe weitere 30 Min. quellen lassen.

Dazu gibt es häufig einen Tomatensalat. Zum Trinken reicht man grünen Tee