DENNER

Pilaw mit Linsen, Marroni und Nüssen

Das orientalische Reisgericht «Pilaw» ist ein Fest für die Sinne und kann als Beilage oder Hauptspeise, mit Fleisch oder vegetarisch, serviert werden.

Pilaw soll den ältesten Quellen aus dem arabischen Raum zufolge bereits im 13. Jahrhundert gekocht worden sein. Je nach Region wird er ein wenig anders zubereitet und genannt; von «Pilav» in der Türkei über «Plow» in Russland bis zu «Pulao» in Indien. Wenn man sich die Menge an Gewürzen in der Zutatenliste anschaut, wird schnell klar, weshalb Pilaw nur so vor Aromen strotzt.

Unsere vegane Variante ist gespickt mit Marroni, Linsen und Nüssen: letztere zwei sind übrigens wichtige Proteinlieferanten. Wer mag, kann seinen Pilaw zusätzlich mit etwas (Soja-)Joghurt und «Muhammara» – einem Paprika-Walnuss-Dip – aufpeppen.

- 350 ml Gemüsebouillon
- ½ TL Kreuzkümmelpulver
- 170 g grüne Linsen
- 2 EL neutrales Öl, z.B. Sonnenblumenöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 350 g Langkornreis, gewaschen und abgetropft
- 600 ml Gemüsebouillon
- 1 Zimtstange
- 1 Lorbeerblatt
- 12 Safranfäden
- ⅛ TL Kurkumapulver
- ⅛ TL Kardamompulver
- ⅛ TL Nelkenpulver
- 60 g essfertige Marroni, klein gehackt
- 100 g geröstete und gesalzene Nüsse (Nussmix)
- ½ Bund Petersilie, fein gehackt

1. 350 ml Bouillon gemeinsam mit dem Kreuzkümmelpulver in einem Topf zum Kochen bringen. Die Linsen hinzugeben und bei geschlossenem Deckel für 25 bis 30 Minuten köcheln lassen, bis sie gar sind (je nach Linsensorte Packungsangabe beachten).
2. In der Zwischenzeit Öl in einem separaten grossen Topf erhitzen und die Zwiebelstücke darin glasig dünsten. Den

Knoblauch hinzufügen und für eine weitere Minute dünsten.

3. Reis beigeben und eine zusätzliche Minute mitgaren.
4. Mit 600 ml Bouillon aufgiessen, danach Zimtstange, Lorbeerblatt, Safranfäden, Kurkuma-, Kardamom- und Nelkenpulver beigeben. Kurz aufkochen, danach bei geschlossenem Deckel für 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist (auch hier die Packungsangabe vorher prüfen und Bissfestigkeit testen). Reis leicht ausdampfen lassen und mit einer Gabel auflockern.
5. Marroni und Nüsse unter den Reis mischen und auf einem grossen Teller anrichten. Linsen darüber verteilen und mit Petersilie garnieren.

Zubereitungsdauer: circa 45 Minuten

Séduction Cabernet/Syrah Pays d'Oc IGP

Leuchtendes Rubinrot. Das Bouquet erinnert an rote Beeren. Saftiger Auftakt im Gaumen, anhaltend fruchtig im Abgang.

Jetzt im Weinshop ansehen ›