

Würziger Pilaw mit Kürbis und Kalbfleisch



Meine Wahl.



Gesamtzeit: 2 h



Aktivzeit: 45 min



Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 800 g** Ragout vom Schweizer Kalb
- 2** Zwiebeln
- 2** Knoblauchzehen
- 20 g** frischer Ingwer
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL** HO-Sonnenblumenöl
- 1 EL** Butter
- 1 EL** Ras el Hanout, siehe Tipp
- 2 dl** frisch gepresster Orangensaft
- 5 dl** Hühnerbouillon
- 800 g** Kürbis
- 50 g** getrocknete Aprikosen
- 0.5 Bund** glatte Petersilie
- 200 g** Basmati-Reis

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 665** kcal
- 59 g** Eiweiss
- 68 g** Kohlenhydrate
- 20 g** Fett



Glutenfrei



Laktosefrei

Tipp

Ras el Hanout ist eine Gewürzmischung, die ihren Ursprung im Maghreb hat und aus rund 30 verschiedenen Gewürzen besteht. Ras el Hanout wird in der nordafrikanischen Küche zum Würzen von Couscous, Bulgur und Reis, aber auch für Geflügel, Lamm, Fisch sowie Gemüse verwendet. Ersetzen kann man es durch Garam Masala oder eine Curry-Mischung.

Zubereitung

1

Das Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2

Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Ingwer schälen und fein reiben.

- 3 Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einem grossen Bräter das Öl erhitzen und das Ragout darin anbraten. Herausnehmen. Butter zum Bratensatz geben und Zwiebeln sowie Knoblauch darin anbraten, bis die Zwiebeln leicht Farbe annehmen.
- 4 Fleisch zurück in den Bräter geben und Ras el Hanout sowie Ingwer beifügen, alles mischen und mit Orangensaft und Bouillon ablöschen. Das Ragout zugedeckt im 160 °C heissen Backofen auf der zweituntersten Rille 60 Minuten schmoren lassen.
- 5 Kürbis entkernen, schälen und in Würfel schneiden. Aprikosen in Streifen schneiden. Peterli hacken.
- 6 Reis in ein Sieb geben und gründlich unter kaltem Wasser spülen.
- 7 Nach 60 Minuten Garzeit des Ragouts Kürbis, Aprikosen und Reis zum Fleisch geben; die Zutaten sollen dabei knapp mit Flüssigkeit bedeckt sein; hat es zu viel Flüssigkeit, diese abschöpfen, bei zu wenig noch etwas Bouillon beifügen. Den Pilaw zugedeckt weitere 30?45 Minuten im Ofen garen, bis das Fleisch weich ist.
- 8 Zum Servieren den Pilaw auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Petersilie bestreuen.