



## Gemüse-Pilaw mit Currysauce

Pilaw ist ein aus Asien stammendes Eintopfgericht, das mit Langkornreis gekocht wird. Im Gegensatz zum Risotto, soll dabei der Reis zwar feucht, aber körnig bleiben. Er wird zugedeckt mit gerade soviel Bouillon gekocht, wie es braucht um den Reis gar werden zu lassen. Dabei darf der Deckel nie abgehoben werden, damit die Flüssigkeit nicht verdunstet, sondern vom Reis aufgenommen wird. Das gibt ein körniges und aromatisches Reisgericht. Werden mit dem Reis verschiedene Gemüse mitgeschmort, so gibt das bereits ein einfaches, aber sehr leckeres Eintopfgericht.

Dazu eine einfache Currysauce, die man je nach Gusto mit mildem bis scharfem Curry zubereiten kann. Ein Tipp: Die Currysauce lässt sich mit etwa Kurkuma farblich aufpeppen, ohne dass sie schärfer wird, oder man bereitet eine Sauce mit mildem Curry zu und schmeckt sie nach Belieben mit etwas Chili ab.

### Zutaten (2 Portionen)

200g verschiedene Gemüse:  
1 Ruebli  
1 Schwarzwurzel  
10cm Lauch  
wenig Wirz

150g Langkornreis  
1Tl Zitronensaft  
1 kleine Zwiebel, ca. 30g  
1 kleine Knoblauchzehe  
2dl Gemüsebouillon  
1 Lorbeerblatt  
1Tl Pul biber, oder süsser Paprika  
2El Olivenöl

1El Curry, leicht scharf  
1dl Gemüsebouillon  
2El Sauerrahm  
1/2Tl Maizena

## Zubereitung

Schwarzwurzel schälen und ca. 1cm dicke Stücke schneiden, sogleich mit Zitronensaft marinieren, damit sie nicht braun anlaufen. Im Dampfsieb 20 Minuten vorgaren.

Rüebli, Lauch und Wirz grob schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Zwiebel in Olivenöl andünsten, bis sie leicht braun wird. Das Gemüse zufügen und 2-3 Minuten unter stetigem Wenden mitdünsten. Reis hinzugeben und gut vermischen. Bouillon dazugießen, Lorbeerblatt und Pul biber zugeben, Aufkochen und zugedeckt 20 Minuten leicht köcheln lassen. Deckel dabei nie abheben.

Curry in einem trockenen Pfännchen ganz leicht anrösten, bis ein intensiver Geschmack aus der Pfanne steigt. 1dl Gemüsebouillon dazugießen, aufkochen, Sauerrahm zugeben. Maizena in wenig kaltem Wasser anrühren und zugeben. Ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Gemüse-Pilaw auf Tellern anrichten und mit der Currysauce umgiessen.







