



Pilaw mit Huhn (Plov)

Das Reisgericht Pilaw stammt aus dem Orient und gehört in verschiedenen Varianten zur traditionellen Küche zentralasiatischer Länder. Auch weit darüber hinaus ist das Gericht unter unterschiedlichen Namen beliebt. Plov (aus dem Aserbeidschanischen stammend) hat sich weitherum als Bezeichnung für den Pilaw mit Hühnerfleisch etabliert. Oft wird das Fleisch einfach mit dem Reis mitgekocht, aromatischer wird es, wenn das Fleisch, vorzugsweise vom Schenkel, vorab kräftig angebraten wird und erst danach mit dem Reis durchgegart wird.

Pilaw und auch Plov wird mit Langkornreis zubereitet, er wird zusammen mit Zwiebel, Knoblauch Gemüse (Rüebli) und Lorbeer in einem geschlossenen Topf mit knapp bemessener Hühnerbouillon gegart. Das sorgt für viel Geschmack.

Zutaten

1 Pouletschenkel, ca. 250g
3/4Tl Salz
Pfeffer, Paprika, Ingwer
1El Olivenöl

Pilaw (2 Portionen):

120g Langkornreis
30g Zwiebel
2 Knoblauchzehen
80g Rüebli
2 Lorbeerblätter
2,4dl Hühnerbouillon
Olivenöl

Zubereitung

Pouletschenkel in Ober- und Unterschenkel zerteilen. Salz, Pfeffer, Paprika und Ingwer mit Olivenöl vermischen. Pouletschenkel ringsum mit der Marinade einpinseln und 1 Stunde ziehen lassen.

Rüebli längs zu 2-3mm dicken Scheiben schneiden und quer zu Stäbchen schneiden. Zwiebel und Knoblauch hacken. Reis unter kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Zwiebel, Knoblauch und Rüebli in Olivenöl andünsten, Reis zugeben und mitdünsten bis er glasig ist. Bouillon zugiessen und die Lorbeerblätter zugeben. Aufkochen und zugedeckt 20 Minuten leicht köcheln lassen, den Deckel dabei nie abheben (ausser zum Zugeben des Pouletschenkels).

Sobald der Pilaw aufgesetzt ist, Olivenöl bis knapp zum Rauchpunkt erhitzen. Pouletschenkelstücke auf zwei Seiten kräftig anbraten (ca. 6 Minuten) und auf den Pilaw legen, mindestens 12 Minuten mitgaren.

Vor dem Anrichten Pilaw aufrühren, damit er etwas ausdampft, anrichten und die Pouletstücke darauflegen.







