

Kabuli Palau

ZUTATEN

- 500g Lamm- oder Hühnerfleisch, in Stücke geschnitten
- 2 Tassen Basmatireis
- 1 grosse Zwiebel, fein gehackt
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1/2 Tasse Karotten, in feine Streifen geschnitten
- 1/2 Tasse Rosinen
- 1/2 Tasse ungesalzene Pistazien oder Mandeln (optional)
- 4 EL Pflanzenöl oder Olivenöl
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Sumach
- 1/2 TL gemahlener Kardamom
- 1/2 TL gemahlener Zimt
- 4 Tassen Hühner- oder Lambrühe
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Fleisch anbraten: Erhitze das Öl in einem großen Topf und dünste die gehackte Zwiebel, bis sie nahezu goldfarben ist. Füge dann ½ TL Kurkuma hinzu, bis die Farbe vollständig golden ist. Gib danach fein gehackten Knoblauch hinzu und dünste ihn kurz an. Füge anschliessend das Fleisch hinzu und brate es, bis es rundum braun ist.

2. Gewürze hinzufügen: Gib Kreuzkümmel, Kardamom, Zimt, Salz und Pfeffer zum Fleisch. Gut umrühren und ein paar Minuten kochen lassen, bis die Gewürze ihren Duft entfalten.

3. Reis kochen: Wasche den Basmatireis, bis das Wasser klar ist, und lass ihn abtropfen. Füge den Reis zum Fleisch hinzu und rühre um, sodass der Reis mit den Gewürzen überzogen ist. Dann die Brühe dazu giessen und zum Kochen bringen.

4. Köcheln lassen: Reduziere die Hitze, bedecke den Topf und lasse alles für etwa 20 Minuten köcheln, oder bis der Reis gar ist.

5. Karotten: In einer separaten Pfanne die Karottenstreifen mit etwas Öl anbraten, bis sie weich sind. Füge die Rosinen hinzu und brate alles zusammen, bis die Rosinen aufquellen.

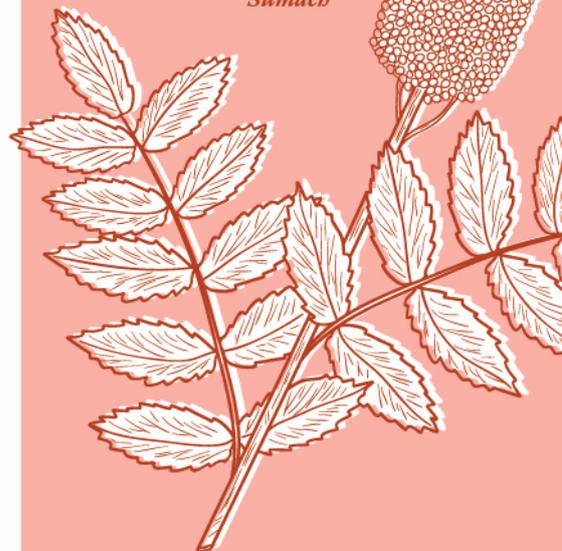
6. Nüsse rösten: Röste in einer anderen Pfanne die Pistazien oder Mandeln, bis sie goldbraun sind.

7. Garnieren: Wenn der Reis fertig ist, streue Sumach darüber und mische ihn leicht ein. Dann den Reis auf eine große Servierplatte geben, das Karotten-Rosinen-Gemisch und die gerösteten Nüsse darauf verteilen.

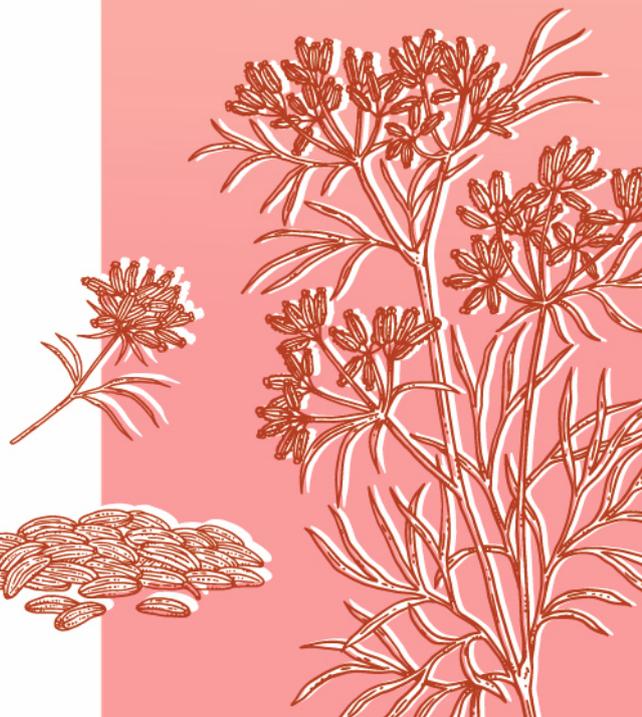
8. Servieren: Das Kabuli Palau wird traditionell heiss serviert. Du kannst es mit Joghurt oder einem frischen Salat als Beilage servieren.



Sumach



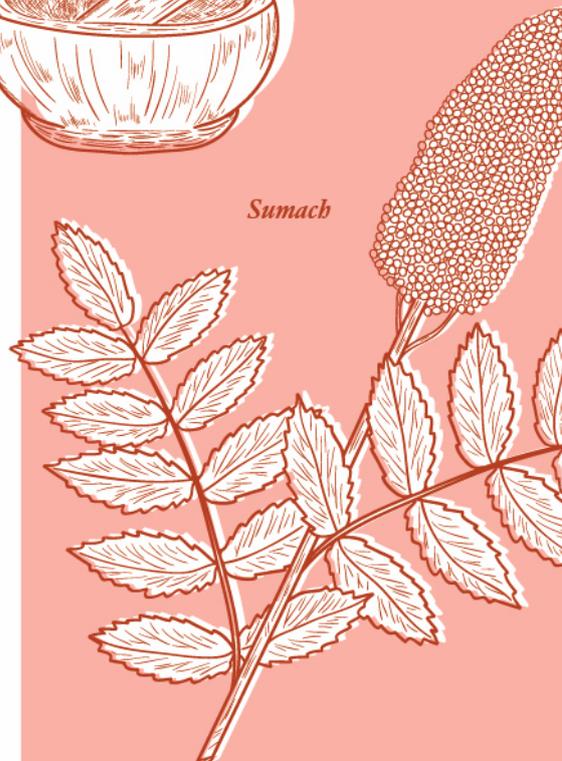
Kümmel



Ali Mohebbi ist aus Afghanistan in die Schweiz geflüchtet. Wir haben ihn im Rahmen der SFH-Kampagne zum Tag des Flüchtlings 2023 portraitiert.



Sumach



Kümmel

