



Gebratener Pilaw-Reis mit Champignons und Bohnen

Der Pilaw kann als Eintopf mit Fisch, Fleisch, mit Gemüse oder auch ohne weitere Zutaten gekocht werden. In asiatischen Küche, der Heimat des Pilaws, kennt man viele Variationen dazu. Er wird in einem zugedeckten Topf aus Langkornreis und genausoviel Flüssigkeit gegart, die es braucht um den Reis weich zu kochen. Der Deckel darf während dem Garen nie abgehoben werden und es darf auch keine weitere Flüssigkeit zugegeben werden, da er sonst nicht gar wird, anbrennt oder verpapt.

Je nach Zutaten kann er als Beilage oder Hauptgericht serviert werden und er schmeckt auch nachträglich gebraten vorzüglich. Marinierte Champignons und vorgegärte Bohnen sind dabei eine feine Zugabe.

Zutaten

Pilaw (4 Beilagen):

200g Langkornreis
2dl Weisswein
4dl Gemüsebouillon
100g gelbe Peperoni
2 Stengel Stangensellerie mit wenig Kraut
1 Zwiebel ca. 60g
2 Loreerblätter

Gebratener Reis (1 Hauptspeise):

120g Pilaw, fertig zubereitet (kalt)
80g Champignons
100g Muotathaler Bohnen
1El Sojasauce
Kräutersalz
Paprika süß
Bratbutter

Zubereitung

Pilaw:

Sellerie, Peperoni und Zwiebel zusammen etwa 5 Minuten in Bratbutter dünsten. Reis zugeben und gut vermischen. Weisswein und Lorbeerblätter zugeben und etwa auf die Hälfte einkochen lassen. Bouillon dazugießen und aufkochen. Sobald der Reis köchelt, den Deckel aufsetzen und den Pilaw 12 Minuten garen.

Falls der Pilaw zu feucht ist, lockert man ihn mit einer Gabel auf und lässt ihn auf der ausgeschalteten Herdplatte kurz ausdampfen.

So zubereitet ist er bestimmt die geschmackvollere Beilage zu Fleisch- oder Gemüsegerichten als ein einfacher, aus dem Wasser gezogener Reis. Und mit wenig Aufwand lässt sich daraus eine einfache, aber leckere Hauptmahlzeit zubereiten:

Gebratener Reis:

Champignons je nach Grösse halbieren oder vierteln und mit Sojasauce ca. 15 Minuten marinieren. Bohnen zu ca. 2cm - 3cm langen Stücken schneiden. Mit Kräutersalz würzen und im Dampfsieb ca. 12 Minuten zugedeckt dämpfen. Etwas auskühlen lassen.

Marinierte Champignons in Bratbutter heiss anbraten bis sie schöne Röstspuren zeigen. Temperatur reduzieren und die Bohnen kurz mitdünsten. Wenig von dem Pilz-Bohnen-Geröstel beiseite stellen. Reis zugeben, noch etwas Bratbutter zugeben. Unter häufigem Wenden 5 - 10 Minuten braten. Anrichten und mit Paprika bestäuben. Mit dem "Geröstel" dekorieren.



Zutaten Pilaw-Reis



Sobald der Reis köchelt, den Deckel aufsetzen



Pilaw gekocht, bereit zum Anrichten



Zutaten für den gebratenen Reis, mit bereits gekochtem Pilaw





