Pilaw-Reis

Pilaw ist ursprünglich ein asiatisches Reisgericht, bei dem zum Teil auch Fleisch, Fisch oder Gemüse mitgekocht wurde. Ohne viele Zutaten eignet sich Pilaw sehr gut als Beilage zu manigfaltigen Gerichten. Das Besondere ist die Zubereitungsart: Der Reis (Langkornreis, parboilded) wird zuerst mit gehackter Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl leicht angedünstet, das verfestigt die Kornoberfläche und der Reis klebt nicht zusammen. Danach wird der Reis zugedeckt und ohne zu rühren in Bouillon ganz ruhig gegart. So wird möglichst wenig Stärke aus den Reiskörnern gelöst und der Reis bleibt locker und körnig und ist einiges aromatischer als aus dem Wasser gezogener Trockenreis.

Zutaten (4 Portionen als Beilage)

250g	Langkornreis (parboiled)
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2	Lorbeerblätter
1/5dl	Weisswein
5dl	Gemüsebouillon
	Olivenöl

Zubereitung

Bouillonextrakt in heissem Wasser auflösen und die Lorbeerblätter zugeben.
Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl kurz andünsten. Reis dazugeben und und Rühren glasig dünsten. Sobald auf dem Pfannenboden braune Röstspuren sichtbar werden mit Weisswein ablöschen und Temperatur erhöhen, nur kurz köcheln lassen und dann die Bouillon zugiessen, Reis kurz aufrühren. Sobald die Bouillon köchelt, Temperatur zurückstellen (bei mir Stufe 3 von 10) und zudecken.

Ca. 20 Minuten garen lassen. Derzeit den Pfannendeckel nie abheben und keinesfalls

umrühren. die Gartemperatur stimmt, wenn unter dem Deckelrand immer etwas Dampf entweicht. Nach 20 Minuten sollte der Reis gar sein. Ist er gar, aber noch zu flüssig, den Deckel auf leicht die Pfanne drücken, Pfanne über den Ausguss kippen und Flüssigkeit abrinnen lassen.
Vor dem Anrichten mit einer Gabel auflockern.

Der Reis kann auch zugedeckt im Ofen bei 170° gegart werden.

Pilaw zusammen mit Fleischvögeln und Pak Choi angerichtet.