

Pilaw mit rotem Camargue-Reis

Kategorie:	Nudel-/Reisgerichte/Gnocchi
Rezept Nr.:	526
Portionen:	4

Zutaten	Mengen	Bemerkungen	Links
Reis	300 ml	roter Camargue-Reis	
Gemüsebrühe	600 ml		
Olivenöl	0		
Knoblauchzehe	1 Stück		
Rosmarinzweig	1 Stück	oder Lorbeerblatt	
Salz	0		

Zubereitung

Pilaw werden orientalische Reisgerichte genannt, bei denen der Reis mit Brühe gedämpft wird und evtl. zusätzlich Gemüse oder Fleisch mitgedämpft wird. Die Zubereitung eignet sich besonders für Vollkornreis wie den roten Camargue-Reis.

1. Etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen, den Reis zugeben und etwa 5-6 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten. Dadurch soll die harte Schale aufplatzen (Popcorn-Effekt) und der Reis wird beim Dämpfen weicher.

2. Dann die Brühe zusammen mit dem zerquetschen Knoblauch und dem Rosmarin oder Lorbeerblatt zugeben, leicht salzen und aufkochen.

3. Ohne Deckel den Topf in den auf 180° vorgeheizten Ofen schieben und ca. 1 Stunde dämpfen.

Eignet sich als Beilage zu gebratenem Fisch oder kann mit kleingeschnittenem, kurz durchgeschwenkten Ratatouille-Gemüsen vermischt werden und kalt oder warm gegessen werden. Gut ist auch die Mischung mit einem anderen Reis, beispielsweise Duft-Reis aus der Camargue.



Notizen
