

Plow

Reistopf mit Fleisch u. Möhren

Fleisch in ca. 2-3 cm große Würfel schneiden (wie für Gulasch). In einem großen Topf Öl erhitzen und das Fleisch kräftig anbraten. Kräftig mit Salz und Pfeffer Würzen. Zwiebeln in Streifen schneiden, Möhren grob raspeln, Knoblauch würfeln und alles kurz mit andünsten. Den ungekochten Reis auf die Möhren schichten (nicht umrühren). Kräftig mit Brühpulver würzen. Wasser auffüllen (der Reis soll ca. 2,5 cm mit Wasser überdeckt sein s.u.). Lorbeerblätter dazu geben. Deckel drauf und warten bis das Ganze kocht. Dann bei kleiner Hitze ca. 30-35 min köcheln lassen (zwischendurch nicht umrühren). Das Gericht vorsichtig mit einer Schaumkelle auf einer großen Platte anrichten. Dazu schmeckt ein Salat aus Schmand, Tomaten und Zwiebeln.

Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Fleisch (Schwein, Rind, Huhn, Lamm, Kalb)
300 g	Reis
500 g	Möhre(n)
2-3	Zwiebel(n)
2-3	Knoblauchzehe(n)
1	Lorbeerblatt
3 TL	Gemüsebrühe, (Pulver)
	Salz und Pfeffer
	Öl, zum Anbraten
600 ml	Wasser

Anmerkungen:

Das Verhältnis zwischen Reis und Wasser ist 1:2. Auf 1,5 Tassen Buchweizen nimmt man drei Tassen Wasser. Einen Topf verwenden, der sich gut schließen lässt und keine Löcher im Deckel hat.