

Kabuli Palau: Afghanischer Reistopf**Zutaten für ca. 8 Personen****Der Reis:**

1 kg Basmati-Reis, ca. 1 Stunde in Wasser eingeweicht
3,5 Liter kochendes Wasser
1-2 El Salz

6 große Möhren (ca. 700 g)
250 ml Rosinen, gewaschen
250 ml Sonnenblumenöl für die Karotten und Rosinen

Die Soße:

1 kg Lammfleisch mit Knochen, z.B. von der Haxe oder Schulter, in große Stücke geteilt
2 mittelgroße Zwiebeln
1 Knoblauchzehe (oder mehr)
2 El Sonnenblumenöl
2 Tl Salz
1 Tl Pfeffer
1 Tl Kurkuma
1 Tl Ras Al Hanout (oder eine andere indische oder arabische Würzmischung)
1 Tl Pimentpulver für die Gesamtmischung

Zubereitung

Die Möhren-Rosinen-Mischung:

Die geschabten Möhren in möglichst feine Stifte schneiden. Das Öl erhitzen und die Stifte unter Rühren ca. 7-10 Minuten braten, bis sie weich und dunkelorange sind. Das Öl abgießen und für die Rosinen weiterverwenden. Die Rosinen nur 2 Minuten unter Rühren darin braten. Möhren und Rosinen zusammenfügen und vermischen.

Die Soße:

Die Zwiebeln und den Knoblauch in grobe Stücke schneiden, zusammen mit den Fleischstücken in einen Schnellkochtopf geben. Die Gewürze hinzufügen und so viel Wasser, dass das Fleisch knapp bedeckt ist. 20 Minuten kochen.

Wenn das Fleisch gar ist (d.h.: es lässt leicht vom Knochen lösen), zwei Esslöffel Öl dazu geben und das Ganze noch eine Weile im offenen Topf kochen lassen, bis die Soße eingedickt ist.

Der Reis:

Den eingeweichten Reis abtropfen lassen. In einen großen Topf 3,5 Liter kochendes Wasser füllen, Salz dazu. Den Reis hinein geben und 10-12 Minuten kochen lassen im offenen Topf, prüfen, ob er die richtige Konsistenz hat, nicht zu weich und nicht zu hart.

Das Wasser abgießen, den Reis abtropfen lassen und wieder in den Topf füllen. Möhren und Rosinen mit ihrem rötlichen Öl oben auf den Reis legen, Soße und Fleisch darauf verteilen, alles mit Pimentpulver bestreuen. Den Deckel des Topfes mit einem Küchentuch umwickeln, damit der Dampf aufgefangen wird und der Reis körnig bleibt – eine in Afghanistan und im Iran traditionelle Zubereitungsart.

Bei niedrigster Temperatur auf dem Herd 20 Minuten ziehen lassen. Zum Schluss alle Zutaten gründlich und locker vermengen.