

PLOV PLOW

Reistopf mit Fleisch & Möhren

ZUTATEN (4 Personen)

500 g Fleisch nach Wahl
(im Original Lamm oder
fetter Hammel)
250 g Reis
500 g Möhren
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 Lorbeerblatt
3 TL Gemüsebrühepulver
Salz & Pfeffer
Fett zum Braten

ZUBEREITUNG

Fleisch in ca. 2-3 cm große Würfel schneiden.
In einem großen Topf oder einer Pfanne Fett
erhitzen und das Fleisch kräftig anbraten.
Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln
in Streifen schneiden, Knoblauch würfeln und
beides kurz mitdünsten. Lorbeerblatt in den
Topf geben. Mit etwas Wasser ablöschen.

Möhren in grobe Stifte schneiden (ca. 1x1x4 cm)
und auf das Fleisch schichten, nicht umrühren!
Den ungekochten Reis auf die Möhren schich-
ten, nicht umrühren! Kräftig mit Brühepulver
würzen. Mit so viel Wasser auffüllen, sodass der
Reis ca. 2,5 cm mit Wasser bedeckt ist. Einen
Deckel auflegen und bei kleiner Hitze ca. 30-45
Min. köcheln lassen, zwischendurch nicht um-
rühren.

Eventuell gegen Ende noch etwas Wasser
nachfüllen. Es soll aber keine Suppe werden,
sondern die Flüssigkeit soll komplett vom Reis
aufgesogen werden.



Arthur oder Herr Gross
Kfz-Mechatroniker



©Adobe Stock/#310275215