

Qabili Palau Rezept – ein afghanisches Nationalgericht

Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Min. Portionen: 6–8

Zutaten

- 600 g Lammfleisch (ev. auch Huhn oder Rind)
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 7 EL neutral schmeckendes Pflanzenöl
- Salz
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 TL gemahlener Kardamom
- ½ TL gemahlener Zimt
- ½ TL frisch geschroteter oder gemörserter schwarzer Pfeffer
- 500 g Basmatireis
- 400 g Möhren
- 50 g Mandelstifte
- 50 g Rosinen



Anleitung

1. Das Lammfleisch von Fett und Sehnen befreien und in gulaschgroße (ca. 5 cm große) Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. 4 EL Öl in einem sehr weiten Topf oder einer hochwandigen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei kleiner bis mittlerer Hitze anschwitzen, bis sie hellbraun werden. Das dauert 10–15 Minuten.
2. Die Hälfte des Fleisches zu den Zwiebeln geben und bei mittlerer Hitze rundherum braun anbraten. Das Fleisch auf einen Teller füllen und die zweite Hälfte Fleisch ebenso anbraten. Die erste Fleischportion wieder mit in die Pfanne geben. (Kommt die gesamte Fleischmenge auf einmal in die Pfanne, dann sinkt die Hitze so stark und wird so viel Flüssigkeit auf einmal abgegeben, dass das Fleisch nicht vernünftig bräunt.)
3. Das Fleisch mit 2 TL Salz und den Gewürzen bestreuen und unter Wenden weiterbraten, bis die Gewürze anfangen zu duften. Nun 500 ml angießen, alles aufkochen und mit aufgelegtem Deckel ca. 30 Minuten bei kleinster Hitze köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist. Zwischendurch den Sud abschmecken und gegebenenfalls nachsalzen.
4. Das fertige Fleisch mit einer Schaumkelle aus dem Sud heben und abgedeckt beiseite stellen. Den Sud mit Wasser auf 1 Liter auffüllen. Den Backofen auf 150° C vorheizen. Einen Bräter mit Deckel bereitstellen.
5. Den Reis in einen Topf geben, mit dem verlängerten Sud aufgießen, salzen und aufkochen. Die Hitze herunterstellen und den Reis bei kleinster Hitze im geschlossenen Topf in 10 Minuten knapp gar kochen. Dabei zwischendurch nicht umrühren und am besten auch den Deckel nicht abnehmen.
6. Das Fleisch in den Bräter geben, den fertigen Reis darüber häufen und alles 30 Minuten mit aufgelegtem Deckel im Backofen fertig garen.
7. In der Zwischenzeit die Möhren putzen, schälen und in streichholzdünne Streifen schneiden oder hobeln. In einer Pfanne ohne Fett die Mandelstifte hellbraun anrösten und in ein Schälchen umfüllen. 3 EL Öl in die Pfanne geben und darin die

Möhrenstreifen in 3 Minuten weich dünsten. Die Rosinen dazugeben und 1 Minute mitdünsten. Beides zugedeckt beiseitestellen.

8. Sobald alles fertig ist, die Fleischstückchen aus dem Reis fischen und auf eine Platte geben. Den Reis kegelförmig darüberhäufen und die Möhrenmischung sowie die Mandelstifte auf der Reisoberfläche verteilen. Den Qabili Palau sofort servieren.