



Bunter Gemüsepilaw mit Rind - oder Lammfleisch und Joghurt

- **Küche:** Arabisch, Türkisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 35m
- **Fertig in** 50m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '50', 'cook_time' : '35m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Arabisch, türkisch? Alles in einem Topf, Alltagsküche mit Urlaubserinnerungen

Zutaten

- 600 g Lammfleisch oder Rindergoulasch, aus der Schulter
- 300 g Rundkornreis, gewaschen
- 2 mittelgroße Zwiebeln, grob gewürfelt
- 1 - 2 Knoblauch Zehen, fein gewürfelt
- 1 Chilischote, entkernt, fein gewürfelt
- 1 Stange Porree in dünnen Ringen
- 1 mittelgroße grüne und gelbe Paprikaschote, geputzt in 2 cm großen Stücken
- 2 kleine Möhren, in Scheiben
- 100 g kleine Kirschtomaten, entkernt, ohne Blüte, ev. halbiert
- 2 El Rosinen, gewaschen
- 3 El geschälte Mandeln, grob gehackt
- 2 El Tomatenmark
- 2 El Rapsöl
- 3/4 l instant Fleischbrühe
- Salz, Pfeffer aus der Mühle oder gemahlener Chili nach Geschmack
- 1 Becher Bio - Sahne Joghurt

Zubereitungsart

Schritt1

Der Ansatz:

Schritt2

Das Fleisch in einem ausreichend großen Schmortopf scharf anbraten. (Ev. in 2 Chargen)

Schritt3

Die Zwiebeln, Chili und Knoblauch dazu geben, mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen.

Schritt4

Das Tomatenmark zufügen, 1 - 2 min. zusammen glacieren.

Schritt5

Die Fleischbrühe aufgießen und bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze, zunächst ca. 1 1/2 Stunden schmoren.

Schritt6

Dann für weitere 20 min. den Reis dazu geben.

Schritt7

Danach folgt für 5 - 8 min. der Paprika, Porree, Möhren, Rosinen und die Mandeln.

Schritt8

Zuletzt, kurz vor dem Servieren für 5 min die Kirschtomaten mit köcheln lassen.

Schritt9

Mit dem Bio Joghurt zu Tisch geben.

Rezeptart: Fleischgerichte **Tags:** joghurt, lamm, rind

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bunter-gemuesepilaw-mit-rind-oder-lammfleisch-und-joghurt/>