

Aus der Ugandischen Küche: Pilau – Reistopf mit gemischtem Gemüse und Erdnusssoße

Zutaten für 4 Personen

Für den Reistopf:

250 g langkörniger Reis

500 ml heißes Wasser

2 mittelgroße Zwiebeln, fein gehackt

eventuell gepresster Knoblauch (nach Geschmack)

gemischtes Gemüse, in Scheibchen oder Stücke geschnitten (Sorten und Menge nach Geschmack, auch TK Gemüseemischungen eignen sich)

4-5 El Bratöl

250 g passierte Tomaten

1 El gekörnte Gemüsebrühe

1 El Currypulver

½ El Pilau Masala oder eine andere indische Gewürzmischung (Masala)

100 ml Wasser

Für die Erdnusssoße:

250g Erdnussbutter

1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt

500 ml Wasser

1 gestrichener El gekörnte Gemüsebrühe

1 El Currypulver

100 g passierte Tomaten

Zubereitung:

Der Reistopf:

Die Zwiebelwürfel in Öl einige Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Je nach Geschmack dann den Knoblauch dazu geben und verrühren. Das Tomatenpüree einrühren und die gekörnte Brühe. Die Hitze etwas reduzieren, damit das Tomatenpüree nicht anbrennt. Die Gewürze dazu geben und alle Zutaten gründlich vermengen.

Nach ein paar Minuten auf dem Herd bilden sich Fettaugen auf der Soße, jetzt das heiße Wasser dazu geben. Tomatensud und Wasser aufkochen lassen und prüfen, ob die Mischung gut gewürzt ist, eventuell nachwürzen. Den Reis gründlich einrühren und im geschlossenen Topf bei mittlerer Temperatur langsam garen lassen.

Nach etwa zehn Minuten Garzeit das vorbereitete Gemüse einrühren, noch ca. 100 ml Wasser dazu geben und so lange bei mittlerer Temperatur zugedeckt köcheln lassen, bis der Reis gar ist. In der Zwischenzeit die Soße herstellen, dabei den Gemüse-Reis im Blick haben und auch einmal umrühren zwischendurch. Wenn das Wasser verkocht und der Reis körnig ist, den Topf warm halten bis zum Servieren. Wenn noch Wasser im Topf ist, den offenen Topf eine Weile auf der warmen Herdplatte stehen lassen.

Die Erdnusssoße:

Einen halben Liter Wasser erhitzen. Wenn das Wasser kocht, die Gemüsebrühe einrühren und die Zwiebelwürfelchen hinein geben. Zehn Minuten kochen lassen. Currypulver und passierte Tomaten einrühren und alles so lange kochen lassen, bis die Zwiebeln so weich sind, dass sie sich auflösen in der Erdnussbutter. Mit einem Holzlöffel langsam die weiche Erdnussmasse in das heiße Wasser einrühren. Wenn sich an der Oberfläche kleine Öltropfen bilden, ist die Soße fertig.

Die cremige Soße zusammen mit dem Gemüsereis servieren.