

GHABELI POLO

EINE AFGHANISCHE HAUPTSPEISE



Zutaten (für 4 Personen)

- 1 kg Lamm (ohne Knochen)
- 2 Zwiebeln
- Etwas Tomatenmark
- 1 kg Basmati-Reis
- 500 g Karotten
- 250 g Pistazien
- 250 g Rosinen
- 200 g Mandelsplitter
- Etwas Zucker
- Kardamompulver,
Schwarzer Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer
- Öl



Zubereitung

1. Fleisch in große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln und in Öl anbraten. Erst das Fleisch hinzufügen und anbraten, anschließend Tomatenmark und Pfeffer.
2. Etwas Wasser hinzugeben und alles zugedeckt kochen lassen. Wenn das Fleisch fast fertig gekocht ist, Salz dazugeben.
3. Den Reis und die Karotten waschen.
4. Reis kochen lassen und kurz vor Ende mit Kardamompulver weiterkochen.
5. Die Karotten schälen und dünn schneiden.
6. Die Pistazien für 10 min. in heißem Wasser einweichen und längs halbieren.
7. Dann Karotten in Öl anbraten und Rosinen, Mandeln und Pistazien dazugeben und nur ganz kurz anbraten lassen.
8. Etwas Zucker hinzufügen und alles miteinander vermischen.
9. Am Ende erst Fleisch, danach Reis und darauf Rosinen, Karotten, Mandeln und Pistazien anrichten.

