Pilaw mit Erbsen
Matar Pulao

Für dieses indische Reisgericht werden Erbsen mit Gewürzen angebraten. Anschließend bekommt der Reis ein cremig-würziges Aroma durch die Zugabe einer Sahne-Gewürzmischung.

Herkunft: Indien
Kategorie: Beilagen, Reisgerichte

Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
5 Safranfäden
1 EL Rose
150 ml Sahne
½ EL Zimt gemahlen
¼ TL Pfeffer schwarz
¼ TL Gewürznelke(n) gemahlen
1 Prise Salz
4 EL Öl
½ TL Kreuzkümmel
2 Curryblätter
2 cm Ingwer
350 g Erbsen
350 g Basmatireis
600 ml Wasser


Pilaw mit Erbsen

Vorbereitung
Die Ingwerwurzel schälen und klein hacken.

Zubereitung
Den Safran zerdrücken, mit Rosenwasser vermischen, zusammen mit Zimt, Pfeffer, Nelken und Salz in die Sahne rühren. öl in einem Topf erhitzen, Kreuzkümmel, Curryblätter und Ingwer hineinrühren. Die Erbsen und den Reis dazugeben, unter Umrühren kochen, bis der Reis Farbe annimmt. Das Wasser dazu gießen, aufkochen und unbedeckt köcheln lassen, bis praktisch das ganze Wasser aufgesaugt ist. Die gewürzte Sahne darüber gießen. Mit einem Stück Folie und dem Deckel bedecken, auf der kleinstmöglichen Hitze 20 Minuten belassen.

© 2026 coquina.de