

Türkischer Pilaw mit Ziegen-Filet, Knoblauch-Joghurt-Soße

Für zwei Personen

Für den Pilaw:

200 g Langkorn-Reis	50 g Rosinen	1 Zwiebel
3 cm Ingwer	1 EL Butter	1 TL gem. Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer	

Für die Ziegenfilets:

4 Ziegenfilets	1 EL Butterschmalz	1 Rosmarinzweig
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

200 g griech. Naturjoghurt	1 Zehe Knoblauch	Salz
Pfeffer		

Für den Pilaw die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Ebenso den Ingwer in Würfel schneiden. In einem Topf die Butter zerlassen und die Zwiebel- und Ingwerwürfel zusammen mit dem Reis etwas andünsten. Mit etwa 400 ml stillem Wasser den Reis bedecken und die Rosinen hinzufügen. Salzen und pfeffern und etwas gemahlene Kreuzkümmel dazugeben. Den Reis aufkochen lassen, den Deckel auf den Topf geben und den Reis solange ziehen lassen, bis sämtliche Flüssigkeit verkocht ist.

Für das Fleisch die Ziegenfilets parieren, waschen und trockentupfen. Danach salzen und pfeffern. Das Butterschmalz in einer heißen Pfanne zerlassen und die Ziegenfilets darin kurz scharf anbraten. Herausnehmen und zusammen mit dem Rosmarinzweig zum Nachziehen in Alufolie wickeln und darin warmhalten. Aus der Pfanne den größten Teil der Flüssigkeit abgießen und etwas Bratensatz beiseite stellen.

Für die Sauce die Pfanne wieder langsam erhitzen und den Joghurt hineingeben. Den übrigen Bratensatz in den Joghurt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehe abziehen, in feine Scheiben schneiden, zum Joghurt geben und vermengen.

Den Pilaw und die Joghurtsauce auf einem Teller anrichten, die Ziegenfilets mit dem Rosmarinzweig dazu geben und servieren.

Wolfgang Ruppert am 13. Juli 2016