

Paprika-Pilaw

Für 4 Personen

50 g schwarze Linsen	ca. 700 ml Gemüsebrühe	50 g rote Linsen
100 g Bulgur	1 Msp. Safranfäden	150 g Basmatireis
Salz	2 rote Zwiebeln	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 Knoblauchzehe	1 Prise Paprikapulver
1 Prise Zucker	40 g Mandeln	1 TL Speisestärke

Die schwarzen Linsen in ca. 300 ml Gemüsebrühe ca. 20 Minuten weich kochen. Nach ca. 15 Minuten die roten Linsen zugeben und mit weich kochen. Bulgur in einem Topf mit 400 ml Gemüsebrühe ca. 10 Minuten weich kochen. Die gekochten Linsen und Bulgur abschütten und die Brühereste dabei in einem Topf auffangen. Safran in die heiße Brühe geben und ziehen lassen. Basmatireis abspülen und in Salzwasser ca. 7 Minuten weich garen. Basmatireis abgießen, in ein Sieb geben und kalt abspülen. Zwiebeln schälen und fein schneiden. Paprika waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Dann Paprika feinwürfeln. Knoblauch schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl Zwiebeln anschwitzen, Knoblauch und Paprika zugeben und anbraten. Mit Paprikapulver, Salz und einer Prise Zucker würzen. Die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Das gebratene Gemüse mit Reis, Bulgur und Linsen mischen und zusammen in einer Pfanne anschwanken. Die Mandeln untermischen und mit Salz abschmecken. Stärke mit 1 EL der Safranbrühe anrühren. Die restliche Safranbrühe aufkochen, die angerührte Stärke untermischen und damit binden. Den Paprika-Pilaw anrichten und etwas Safransauce angießen.

Jacqueline Amirfallah am 15. Oktober 2014