

Halbwegs exotisches Reisfleisch

Von Maximilian Schäffer

Heute kochen wir gesund, Sie saufen zu viel! Das mit der WM, das ganze Glyphosatfieweizen und noch dazu die Schnapsnächte im Biergarten, auf Balkonien und im Park. Das geht auf den Herzkranz rauf und in den Kreislauf runter. Deswegen Vollkorn und helles Fleisch, viele Gewürze und Nüsse (bzw. Kerne). Die sind gut fürs Gehirn, sagt ein Psychoernährungskochbuch vor mir, und überhaupt sind Gewürze gut fürs Untenrum, behauptete der Alfons Schuhbeck vor mir.

Das wird hier so etwas wie ein Biryani oder auch Pilaw oder Плов genannt. Da für dieses Rezept 20 Cashewkerne, 20 Mandeln und 10 getrocknete Datteln gebraucht werden, habe ich eine Packung halbwegs exotisches Studentenfutter mir besorgt und erst mal sortiert. Das Studentenfutter war, im Gegensatz zu den Einzelzutaten, nämlich im Angebot. Datteln fand ich im Gewühl allerdings keine, dafür Sauerkirschen und Cranberries – Hauptsache etwas Süßes, Fruchtiges. Rosinen zur Not.

Sie brauchen einen ofenfesten Topf mit Deckel, am besten einen gusseisernen, in dem es sich auch gut anbraten lässt. Erst rösten sie bei ständiger Bewegung die Mandeln und Cashews ohne Fett an und legen sie beiseite. 400 g Putenbrustfilet in 3 cm große Würfel schneiden und bei hoher Hitze kurz und kräftig anbraten. Ich habe es gut mit mir selbst gemeint und viel zu viel Butterschmalz verwendet. Butterschmalz ist als Trägerfett von Gewürzen, vor allem wenn es sich um solch halbwegs exotische handelt, dazu noch in Verbindung mit süß-herzhaft (also schon fast persisch), eigentlich unverzichtbar. Sie können aber auch hitzebeständiges Olivenöl oder Sonnenblumenöl verwenden. Von Rapsöl rate ich grundsätzlich ab, das ist zum Schweinefüttern und Traktorfahren. Haben Sie mal natives Rapsöl probiert? Schmeckt wie frisch gejauchter Acker, soll aber gesund sein, sagt die allsehende Ernährungspyramide. Solche Konsequenzen halte ich für mein persönliches Wohlergehen für ungeeignet. Das gebratene Fleisch aus dem Topf nehmen, die Temperatur des Herds verringern und 1 fein gewürfelte Zwiebel anschwitzen. Nach ein paar Minuten 4 fein geschnittene Knoblauchzehen und 1 rote Paprika gewürfelt zugeben und etwas mitanschwitzen lassen. Gewürze rein: 10 Safranfäden, 1 TL Kreuzkümmel, 1/2 TL Kurkumapulver, 1/2 TL gemahlener Koriander, 1 Prise Zimt, 1 Prise oder 1 Beere Piment, etwas frisch gemahlener Pfeffer und Salz (oder 1/2 Brühwürfel). Putenbrust und Trockenfrüchte dazu. Alles kurz miteinander brutzeln lassen, dann 500ml Wasser angießen. 100 g TK-Erbesen hinzu. 200 g Naturreis (ich verwendete Langkorn) hinzu. Im vorgeheizten Ofen auf 160 Grad Celsius ca. 1 Stunde garkochen lassen. Der Reis sollte also die gesamte Flüssigkeit aufgesogen haben und natürlich durch sein.

Wie kernig, trocken oder schlonzig Sie die Angelegenheit mögen, ist Geschmackssache. Nochmal abschmecken mit Salz und Pfeffer, dann servieren mit den »Nüssen« on top und frisch gehacktem Koriander oder Petersilie.

Online sehen Sie übrigens immer, wie halbwegs exotisch das bei mir zu Hause ausgesehen hat.

<https://www.jungewelt.de/beilage/art/526380>