



# PILAW

mit Kabanos, Paprika & Weißkohl

## ZUTATEN

Für 4 Personen

150 g Houdek Kabanos Paprika  
250 g Weißkohl  
200 g Karotten  
1 rote Paprika  
2 Zwiebeln  
175 g Langkornreis  
100 g Reismudeln  
1 Zehe Knoblauch  
1 Bio Zitrone  
2,5 EL Olivenöl  
500 ml Gemüsebrühe  
2 EL Sonnenblumenkerne  
2 EL Petersilie gehackt  
2 TL Zimt, Kurkuma, Koriander  
Salz, schwarzer Pfeffer



## ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit: ca 50 Minuten

1. Reis waschen bis das Wasser klar bleibt.
2. 2 EL Öl mit Zitronenabrieb in der Pfanne erhitzen, Sonnenblumenkerne, Zwiebeln und Knoblauch darin anrösten. Gemüse dazugeben, 2 Minuten mitgaren. Reis, Reismudeln, Zimt, Kurkuma und Koriander hinzufügen, kurz mit andünsten.
3. Gemüsebrühe und Zitronensaft angießen, aufkochen. Pilaw bei kleiner Hitze mit geschlossenem Deckel 15 Minuten lang köcheln. Nicht umrühren. Den Topf vom Herd nehmen, Reis ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.
4. Kabanos würfeln und in 1/2 EL Öl 2-3 Minuten anschmoren.
5. Reis mit der Gabel auflockern, Kabanos unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Petersilie bestreuen. Fertig!