

Pilaw

wenig Holl-Rapsöl

in erhitzte Bratpfanne geben

1 kg g Schaf- oder Schweinefleisch,
aus der Region, z.B. Schulter, in 1 ½ cm
grosse Würfel geschnitten

portionenweise auf grosser Stufe auf allen Seiten anbraten

2-3 Zwiebeln, fein gehackt
2 Knoblauchzehe, gehackt

zugeben, kurz mitdünsten

6 EL Tomatenpüree

zugeben, mischen

6 dl Bouillon

ablöschen

Variante

Schaf- oder Schweinefleisch durch Rindfleisch ersetzen,

Gesamtkochzeit 1 ½ Std. **Geeignet für:** Fleisch

Schwierigkeitsgrad: mittlere Anforderung