

Rezept

Hirse-Pulao

Ein Rezept von Hirse-Pulao, am 15.05.2025

Zutaten

250 g Hirse	2 Zwiebeln
5 EL Ghee	2 1/2 TL Zucker
Salz	8 grüne Kardamomkapseln
3 EL Milch (30 ml)	1/3 TL Safranfäden
1 Sternanis	40 g gehackte Mandeln
40 g Sultaninen	1/2 TL gemahlene Kurkuma

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal, 21 g F, 9 g EW

Zubereitung

1. Die Hirse waschen und über Nacht einweichen. Die Zwiebeln schälen, in Halbringe schneiden und mit den Händen auseinanderzupfen.

2. 2 EL Ghee in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. glasig braten. 1 TL Zucker mit 1 Prise Salz hinzufügen und weitere 25 Min. braten, bis sie karamellisiert sind. Zwiebeln beiseitestellen.

3. Inzwischen Kardamomkapseln leicht einritzen. Hirse in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Milch lauwarm erwärmen, Safranfäden unterrühren.

4. Weitere 2 EL Ghee in den Topf geben. Sternanis und Kardamomkapseln ca. 1 Min. braten, bis sie aromatisch duften. Mandeln und Sultaninen hinzufügen und 1 Min. anschwitzen. Hirse und Kurkuma in den Topf geben und für weitere 2 Min. braten.

5. 450 ml heißes Wasser mit der Safran-Milch über die Hirse geben. Mit Salz und dem restlichen Zucker abschmecken. Einmal umrühren. Deckel auflegen und ca. 8 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Herd ausschalten und 10 Min. in der Resthitze quellen lassen. Nicht rühren. Karamellierte Zwiebeln unterheben. Pulao passt sehr gut zu Lamm Korma und Lamm Kathi Kababs.