

Kitchari



Einfach sein.

Zutaten für 2 Personen

- 50 g Reis
- 50 g Mung Dal (oder andere Hülsenfrüchte)
- Ca. 250 g Gemüse
- 1 TL Ghee (oder Sesamöl)
- ½ TL Kreuzkümmelsamen (Cumin)
- 1 Messerspitze Asafoetida (Hing)
- 1 TL gemahlene Gewürzmischung (Vata-Churna oder Agni-Churna)
- 500 ml Wasser
- ½ TL Steinsalz
- ¼ TL Tamarinde, 1 TL Zitronensaft oder 1 Tomate

Zubereitung:

1. Reis und Hülsenfrüchte im Sieb kalt waschen und überschüssiges Wasser abtropfen lassen. Gemüse, waschen, putzen, kleinschneiden.
2. Einen Topf erhitzen und die Reis-Hülsenfrucht-Mischung darin ca. 2 min. unter Rühren trocken rösten. Die Masse in eine Schale geben.
3. Ghee oder Sesamöl in dem heißen Topf erhitzen und die Kreuzkümmelsamen und Asafoetida darin kurz anrösten.
4. Gewürz- und Currymischung dazugeben. Das Gemüse in den Gewürzsud geben und kurz anbraten. Die geröstete Reis-Hülsenfrucht-Mischung unterrühren. Mit Wasser aufgießen, zum Kochen bringen und weich kochen.
5. Den Kitchari mit salzigem und saurem Geschmack abrunden, nochmals aufkochen lassen und 5 Minuten durchziehen lassen. Je nach Geschmack mit gemahlenem Kreuzkümmel, schwarzem Pfeffer, frischem Koriandergrün oder anderen Gewürzen abschmecken.


Info:

Das Anrösten der Kreuzkümmelsamen und Asafoetida in Ghee hat eine entblähende Wirkung und hilft, die Hülsenfrüchte besser zu verdauen.

Ansprechpartner
Anke Löser · Beatrice Szymanek

Eisenbahnstraße 22 · 08209 Auerbach / Vogtland
Telefon 03744 . 211683

yoga-kurs.com

 Oder besuche uns auf
facebook.com/yogaraumvogtland