



Kitchari

Schwierigkeitsgrad: 1

Vorbereitungszeit: 5-10 Min

Kochzeit: 30-40 Min

Zutaten

100g gelbe Mung-Dal Bohnen

200g Basmatireis

300g Gemüse nach Wahl (z.B. Karotten, Brokkoli, Pastinaken, Fenchel)

1 Stück Ingwer (daumengroß)

2 EL Ghee

1l Gemüsebrühe

1 EL Fenchelsamen

1 EL Kreuzkümmel

1 EL gemahlener Koriander

1 EL Kurkuma

1 TL gemahlener Kardamom

1-2 Prisen Zimt

1 Spritzer Zitrone

Zubereitung

1. Mung Dal über Nacht in Wasser einweichen und am nächsten Tag gut abspülen.
2. Gemüse schälen / putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Ingwer schälen. Wenn du Bio-Ingwer nutzt, kannst du dir diesen Schritt sparen und die Schale dran lassen. Ingwer fein schneiden.
4. Ghee im Topf erhitzen und Ingwer sowie die Gewürze darin anrösten.
5. Mung Dal, Reis und Gemüse dazugeben und ebenfalls anrösten.
7. Mit Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen.
8. Bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Ggf. Wasser / Gemüsebrühe nachfüllen.
9. Mit Pfeffer, Salz und Zitrone abschmecken und mit frischen Kräutern garnieren.
10. Genießen. ;-)

TIPP:

Während dem Kochen nicht mehr umrühren, da der Reis sonst am Boden anbrennt.

