

KITCHARI



Kitchari ist eine traditionelle indische Mahlzeit mit Basmati-Reis, Mungbohnen und Gewürzen, die im Ayurveda für ihre nährenden und verdauungsfördernden Eigenschaften geschätzt wird. Es ist leicht verdaulich und belastet den Körper nicht. Kitchari ist reich an Nährstoffen und enthält viele verdauungsfördernde & entzündungshemmende Gewürze wie Kreuzkümmel, Kurkuma und Koriander.

Im Ayurveda wird Kitchari als ausgleichende Mahlzeit betrachtet, die alle drei Doshas harmonisiert. Es hat auch eine entgiftende Wirkung und unterstützt das Immunsystem.

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Jasmin-Reis (weiß)
- 150 g geschälte Mungbohnen (auch **Mung Dal** genannt)
- 1-2 EL Ghee oder Kokosöl
- 2 cm frischer Bio-Ingwer, gerieben
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- 2 TL Boxhornklee, gemahlen
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Fenchelsamen, gemahlen oder ganz
- 750ml Gemüsebrühe
- Gemüse nach deinem Geschmack z.B.
 - Grüne Erbsen
 - Brokkoli
 - Fenchel
 - Blattgrün von Grünkohl / Schwarzkohl
- Bund frischer Kräuter (z.B. Koriander)

Zubereitung:

- Mungbohnen und Reis min. 4 Stunden (**besser noch über Nacht**) einweichen und zwischendurch mit frischen Wasser durchspülen.
- In einen großen Topf Öl auf kleiner - mittlerer Hitze erwärmen und alle Gewürze inkl. frisch geriebenen Ingwer für 1-2 min erhitzen und umrühren bis es gut duftet.
- Nun die Mungbohnen und Reis dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen lassen und Hitze reduzieren. 20 Min. köcheln lassen.
- Nach 20 Min. Gemüse dazugeben und evtl. etwas mehr Gemüsebrühe dazugeben.
- Weitere 20 Min. köcheln lassen.
- In den letzten 2 Minuten das Blattgrün dazu geben und dann servieren.
- Mit Salz, Zitrone und frischen Koriander abschmecken & Servieren.