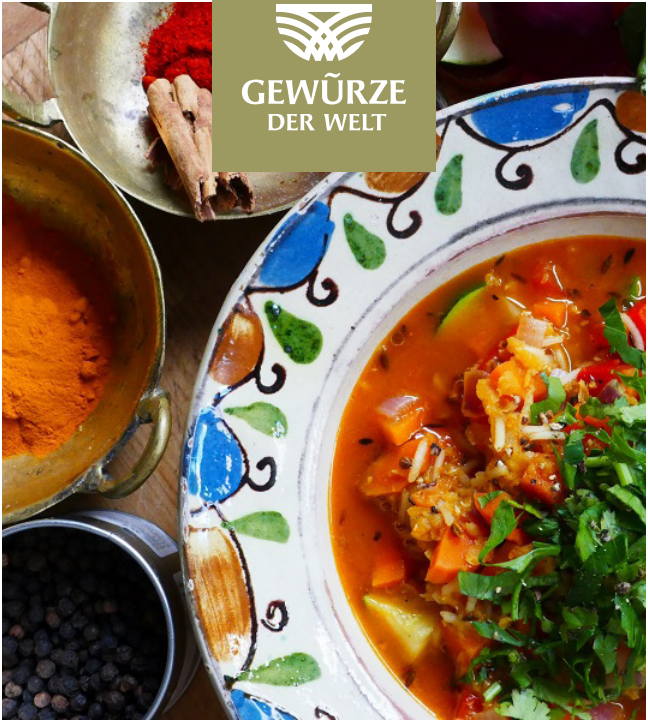




GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 177

Kitchari ein ayurvedischer Klassiker

Zutaten für 2 Personen

- 4 EL rote Linsen
-  1 Ceylon-Zimtstange
- 4 EL Basmati Reis
- 2 Hände voll Gemüse, z. B. Karotten, Paprika, Süßkartoffeln, Zwiebeln, in kleine Stücke geschnitten
-  Meersalz
- 2 TL Kokosöl
-  ½ TL Kreuzkümmel, ganz
-  ½ TL Kurkuma
-  ½ TL Paprikapulver
-  ½ TL Koriander, ganz
-  ½ TL Kerala Pfeffer, gemörsert
- 1 EL frisch geriebener Ingwer
- Saft von ½ Zitrone
- 3 EL frische Kräuter, z. B. Koriander, Petersilie, Oregano, gehackt

Rezept

In einen Kochtopf etwas Wasser füllen und die Linsen darin aufkochen. Die Zimtstange dazugeben. 10 Minuten köcheln lassen und den entstehenden grauen Schaum immer wieder abschöpfen. Den Basmati Reis und das geschnittene Gemüse dazugeben und alles für weitere 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln, dabei gelegentlich umrühren. Evtl. noch etwas Wasser hinzufügen. In einem kleinen Topf das Kokosöl erhitzen und Kreuzkümmelsamen und Koriander darin kurz anrösten, bis die Gewürze einen schönen Duft verströmen. Die restlichen Gewürze und den Ingwer hinzufügen und ebenfalls noch kurz anrösten. Die Gewürzmischung sofort in den Eintopf geben, gut umrühren und nochmal aufkochen. Das Kitchari mit Meersalz, Kerala-Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit den gehackten Kräutern bestreuen.

Guten Appetit!