



GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 235

Kitchari - Ayurvedisches Linsengericht



15 Minuten



25 Minuten



40 Minuten

Zutaten für 2 Personen

- 80 g gelbe oder rote Linsen
-  1 kleine Zimtstange
- 6 EL Basmatireis
- 1 Handvoll klein geschnittenes Gemüse (z. B. Karotten, Paprika, Spinat, Mangold, Süßkartoffeln)
- Saft von 1/2 Zitrone
-  1/2-1 TL Steinsalz
-  frisch gemahlener Pfeffer
- frische Kräuter, grob gehackt (z.B. Koriander, Petersilie, Schnittlauch)
- 1 TL Kokosöl
-  1/2 TL Kreuzkümmel, ganz
-  1/2 TL Kurkuma
-  1/2 TL Koriander
- 1 EL frisch geriebener Ingwer
-  8 Stück Langer Pfeffer schwarz fermentiert, gehackt

Rezept

In einem Topf 400 ml Wasser, Linsen sowie die Zimtstange aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Den Basmatireis und das geschnittene Gemüse hinzufügen und alles für weitere 15 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen, so dass alles gut bedeckt ist. In einem kleinen Topf das Kokosöl erhitzen und darin Kreuzkümmel und Koriander für 1 Minute anrösten. Kurkuma hinzufügen und kurz weiter rösten. Den Ingwer dazugeben und kurz mitbraten. Die fertige Gewürzmischung sofort in den Eintopf geben, gut umrühren und nochmals aufkochen. Das Kitchari mit Steinsalz und Zitronensaft abschmecken und vor dem Servieren mit dem fermentierten Pfeffer und den gehackten Kräutern abrunden.

Guten Appetit!