

Kitschari

120 g Mung Dal (gespalten und geschält)

120 g Basmatireis

Menge reicht für 2-3 Personen oder ein Mittag- und Abendessen.

2 TL Ghee

½ TL schwarze Senfsamen

1 ½ TL Kreuzkümmel ganz

1 TL Kurkuma

1 TL frischer geriebener Ingwer

½ TL Koriander gemahlen

¼ TL Pfeffer

1 TL Fenchelsamen oder Pulver

Asafoetida (Hing)

Zitronensaft

Salz

Vorbereiten

Mung waschen und mindestens eine Stunde in Wasser einweichen.

Kochen

Wasser abschütten und noch einmal waschen. Reis ebenfalls waschen.

Ghee in einem Topf geben und alle Gewürze bis auf Kurkuma und Asafoetida anbraten. Dann Reis und Mung dazugeben und mit vier Tassen Wasser aufgiessen. Kurkuma und Asafoetida dazugeben.

Auf mittlerer Hitze ca. 40 Minuten kochen, bis der Mung weich ist und das Gericht eine cremige Konsistenz erreicht hat. Wenn nötig, warmes Wasser dazugeben. Ab und zu umrühren.

Zum Schluss gut salzen und etwas Zitronensaft dazugeben.

Variante:

Mit gedämpftem Gemüse mischen. Z.B. Karotten, Zucchini oder Fenchel. Gehacktem Koriander oder Petersilie

Je flüssiger die Zubereitung umso besser.