



Ayurvedisches Kitchari

ERNÄHRUNGSTHERAPIE • AYURVEDA LIFE COACHING
FACEBOOK • INSTAGRAM • BLOG
VORTRÄGE • WORKSHOPS • PODCAST

Zutaten:

- 300 g Mung Dal
- 300 g Basmati-Reis
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 3 EL Ghee oder Kokosöl
- 1 Stück frischer Ingwer, gehackt
- 4 Kardamom-Kapseln
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Nelke
- 1 Zimtstange
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL gemahlener Koriander
- eine Prise Salz
- Ggf. frischer Koriander

Zubereitung:

Karotte schälen und mit der Zucchini in feine Würfel schneiden.
Mung Dal und Basmati-Reis waschen.

In einem Topf etwas Ghee erhitzen und Lorbeerblätter, Ingwer, Nelken, Zimtrinde und Kardamomkapseln anschwitzen.
Kurkuma und Koriander dazugeben und umrühren.

Mung Dal und Basmati-Reis in den Topf geben und mit ca. 3 Liter Wasser für 5 Minuten bei starker Hitze kochen lassen.
Hitze reduzieren, Möhren und Zucchini dazugeben und bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Erst direkt vor dem Servieren umrühren und die festen Bestandteile der Gewürze entfernen. Mit etwas Salz abschmecken und frischem Koriander garnieren.