

Ayurvedisches Kitchari

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



für 4 Portionen

Für das Kitchari

160 g Basmatireis
 160 g Mung-Dal
 1 Fenchel
 2 Möhren
 1 Stück Ingwer (2 cm)
 1 Teelöffel Kreuzkümmelsamen
 1 Teelöffel Fenchelsamen
 1 Teelöffel Senfsamen
 1 Teelöffel Koriandersamen
 1 Teelöffel Kurkuma, gemahlen
 1/2 Teelöffel Kardamom, gemahlen
 1 Teelöffel Salz
 3 Teelöffel Ghee (Alternativ Kokosöl)
 2 Lorbeerblätter
 1,2 l Wasser
 1 Handvoll Babyspinat
 1 Spritzer Zitronensaft
 Salz, Pfeffer

Zum Garnieren

1 Bund Koriander
 Joghurt oder Sojajoghurt (optional)

Besonderes Zubehör

Schnellkochtopf

Wie viele Gewürze passen in ein Gericht? Wenn du einmal Kitchari gekostet hast, weißt du: eine ganze Menge! Das Gericht ist ein absoluter **Klassiker der ayurvedischen Küche** und sehr **bekömmlich**, weshalb es vor allem im Rahmen von Reinigungskuren gegessen wird. Klassischerweise besteht Kitchari aus **Mung-Dal, Basmatireis, allerhand Gewürzen und saisonalem Gemüse**. Mung-Dal sind geschälte und halbierte Mungbohnen. Die Bohne gilt im Ayurveda als **Königin der Hülsenfrüchte**, weil sie von allen Konstitutionstypen (Vata, Pitta, Kapha) gut vertragen wird. Abseits von Reinigungskuren ist Kitchari aber auch an und für sich ein **echtes Comfort Food** und besonders in den **kühleren Jahreszeiten** ideal. Die Gewürze sorgen nämlich dafür, dass dir **wohlig warm** wird.

Ich persönlich esse Kitchari aufgrund seiner Bekömmlichkeit und **schnellen Zubereitung** auch gerne zum **Feierabend**. Am liebsten koche ich mir das Gericht dann in einem **Schnellkochtopf**. So steht das Essen nicht nur früher auf dem Tisch, diese Art der Zubereitung sorgt auch dafür, dass mein Kitchari **noch aromatischer und nährstoffreicher** ist. Bingo!

- 1 -

Reis und Mung-Dal gründlich abspülen und abtropfen lassen.

- 2 -

Fenchel und Möhren in Scheiben schneiden. Ingwer reiben.

Ayurvedisches Kitchari



- 3 -

Gewürze bis auf Lorbeerblätter mischen.



- 5 -

Reis und Dal dazugeben und kurz mitbraten.



- 4 -

Ghee im Schnellkochtopf erhitzen. Gewürze dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 1 Minute anrösten.



- 6 -

Fenchel, Möhren und Lorbeerblätter in den Topf geben und mit Wasser ablöschen.

Ayurvedisches Kitchari



- 7 -

Schnellkochtopf verschließen, Druckstufe 2 einstellen und auf höchster Stufe erhitzen. Hitze reduzieren, sobald die Druckstufe erreicht ist. Nun beginnt die offizielle Garzeit von 5 Minuten. Hitze erhöhen, falls der Druckindikator absinkt. Nach Ende der Garzeit, Topf vom Herd nehmen und abdampfen.



- 8 -

Deckel abnehmen. Spinat unterheben und Kitchari mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.



- 9 -

Koriander hacken. Kitchari damit garnieren und bei Bedarf mit Joghurt toppen.

