

Khichari (Für 2 Personen)

Zutaten:

- 🍲 50 g Basmatireis
- 🍲 50 g Mung Dal (oder andere Hülsenfrüchte)
- 🍲 1 Möhre, klein geschnitten
- 🍲 1 kleine Zucchini, klein geschnitten
- 🍲 1 TL Ghee
- 🍲 ½ TL Kreuzkümmelsamen
- 🍲 1 MSP. Asafötida
- 🍲 1 TL Curry oder dem Doshatyp entsprechende Gewürzmischung
- 🍲 500 ml Wasser, eventuell heißes Wasser, das verkürzt die Kochzeit!
- 🍲 ½ TL Steinsalz
- 🍲 ¼ TL Tamarinde oder 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

Reis und Hülsenfrüchte im Sieb kalt waschen, abtropfen lassen.

Einen Topf erhitzen und Reis und Hülsenfrüchte darin 2 Minuten unter Rühren trocken rösten. Masse in eine Schale geben.

Ghee oder Sesamöl in dem heißen Topf erhitzen und Kreuzkümmel und Asafötida kurz rösten.

Andere Gewürze dazu geben, die Reis-Hülsenfrüchtemischung unter Rühren ebenso dazu geben. Gemüse dazufügen. Mit Wasser aufgießen und zum Kochen bringen. Weich kochen lassen.

Den Khichari mit Salz und Tamarinde bzw. Zitronensaft abrunden und 5 min. ziehen lassen. Eventuell weitere Gewürzen nach Geschmack zufügen.