



Rezept Kitchari für 2 Personen

Zutaten:

- 80 g Basmati
- 80 g gelbe, geschälte Mungbohnen (Mung Dal), 30 Min einweichen
- 1–1½ EL Ghee
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- ½ TL Senfsamen (optional)
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- ½ TL Kurkuma
- ¼ TL Asafoetida (Hing, optional)
- 1 kleine Karotte in Würfeln, ½ Zucchini in Würfeln (optional, Detox:

weglassen)

750–850 ml Wasser (cremig), Salz

Zum Servieren: frischer Koriander, Spritzer Zitrone

Zubereitung (Schritt für Schritt)

1. Spülen & Einweichen: Mungbohnen gründlich waschen, 30 Min einweichen, abgießen. Reis waschen.
2. Tempern: Ghee in Topf erhitzen. Kreuzkümmel (und Senfsamen) kurz anrösten, bis es duftet und die Senfsamen springen.
3. Aromaten: Ingwer, Kurkuma und ggf. Hing zugeben, 10 Sek. rühren.
4. Reis & Dal: Reis und Mungbohnen einrühren, 30 Sek. im Gewürzfett wenden.
5. Garen: Wasser und ¾ TL Salz zugeben, aufkochen, dann zugedeckt sanft köcheln (ca. 25–30 Min).
 - Feste Gemüse (Karotte) nach 10 Min zugeben, weichere (Zucchini) nach 15–20 Min.
 - Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen.
6. Finish: Konsistenz cremig rühren, mit Salz abschmecken. Mit Koriander und Zitronensaft servieren.

Dosha-Anpassungen

Vata: +½ EL Ghee, +100 ml Wasser, Senfsamen weglassen, Fenchel/Koriander ergänzen.

Pitta: Ingwer halbieren, mehr Koriander/Fenchel, Zitrone sparsam, optional Kokosflocken.

Kapha: Weniger Ghee (1 TL), mehr Ingwer/Kreuzkümmel, etwas schwarzer Pfeffer, Zitrone großzügig.

Zeit: ca. 35 Min (plus Einweichen).

Tipp: Rest mit etwas Wasser am nächsten Tag warmrühren – wird erneut wunderbar cremig.