

Kichadi verschiedene Rezepte

Gut bei einer schwachen Verdauung, fördert die Ausscheidung von Giftstoffen

1 Tasse Reis

$\frac{1}{2}$ Tasse Mungbohnen (geschält)

4-6 Tassen Wasser

1 Eßl Ghee

$\frac{1}{2}$ Tl. Kreuzkümmelpulver

$\frac{1}{2}$ Tl. Koriandersamenpulver

$\frac{1}{2}$ Tl. Gelbwurzpulver

1 flachen Teel. Kleingeschnittenn Ingwer

1 Prise Salz

(1 Prise Asafoetida)

Mungbohnen und Reis waschen

Ghee erhitzen und die Gewürzpulver darin 1 Min. anrösten, Ingwer dazugeben

Mungbohnen und Reis dazugeben und eine weitere Minute anrösten

Wasser dazugeben und solange kochen bis es weich ist (30-40min)

Salzen

Es können auch andere Gewürze hierfür dazugegeben werden: Nelken, Kardamom, Paprikapulver, Pfeffer und zum Schluss Koriander oder Curry Blätter.

Zutaten: 1 Tasse Basmati Reis (über Nacht in warmes Wasser eingeweicht)

½ Tasse Mungbohnen (oder Mung Dal, über Nacht eingeweicht)

1 Esslöffel Ghee

Je 1 Teelöffel Cumin ganz (Kreuzkümmel), Bockshornkleesamen und Senfsamen

1 Teelöffel Kurkuma gemahlen

1 Teelöffel Koriander gemahlen

1 Prise (1/8 Teelöffel) Asafoetida (= Hing), kann auch weg gelassen werden

1 – 3 Teelöffel frisch geriebener Ingwer (je nach Konstitution bzw. Geschmacksvorliebe)

2 Tassen biologisches Gemüse: Hier ist alles möglich (je nach Jahreszeit und Geschmack) bis auf Knoblauch, Zwiebeln, Tomaten, Auberginen, Kartoffeln und Paprika. Zum Beispiel: fein geschnittener Kohl, Möhren, Kohlrabi, Spinat, Mangold, Topinambur etc.

Zubereitung: Ghee bei mittlerer Hitze in einem grossen Topf schmelzen lassen. Cumin, Bockshornkleesamen, Senfsamen und Ingwer zufügen und leicht anbraten. Reis und Mungbohnen (ohne Einweichwasser und gut abgespült) dazu geben und eine halbe Minute lang anbraten. Hitze reduzieren.

Jetzt Kurkuma, Koriander und Asafoetida unterrühren und weitere 30 Sekunden anbraten.

6 bis 8 Tassen oder bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen (Kichari sollte konsistenzmässig wie eine dicke Suppe werden).

Dann die Wurzelgemüse dazu geben, abdecken und für 20 bis 30 Minuten köcheln. Anschliessend die Blattgemüse hinzufügen und für weitere 20 Minuten köcheln lassen. Jetzt ist das Kichari fertig. Es kann nun in dieser Form verzehrt werden. Man kann es aber auch noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischem gehackten Koriander und einer Zitronenscheibe servieren.

Kicharis sind Reis-Dal Suppen und stellen eines der wichtigsten Gerichte für eine sanfte Entschlackung in dem Ayurveda dar.

Kichari mit Gemüse

Zutaten:

100g Basmati Reis

50 gelbe geschälte Mungbohnen

1 Karotte

$\frac{1}{2}$ Fenchelknolle

2 Tl. Ghee

1 dünne Scheibe frischer Ingwer

1 Tl. Kreuzkümmelsamen

1MS Chilli

$\frac{1}{2}$ Tl. Koriander gemahlen

$\frac{1}{2}$ Tl. Kurkuma

$\frac{1}{2}$ Tl Salz

1Tl Zitronensaft

Frischer Basilikum

Den Reis und die Mungbohnen waschen. Gemüse schälen und klein schneiden.

Ghee in einem Topf erhitzen, die Gewürze hinzufügen, kurz anrösten.

Nun, Gemüse und Reis Dal Mischung zufügen. Anschließend 500 ml.- Wasser aufgießen - kochen lassen.

Salz zufügen und den Kichari ca. 30 min. sanft köcheln lassen. Sobald es anfängt zu kochen, nicht mehr umrühren, sonst wird die Suppe nicht sämig.

Wenn die Flüssigkeit weitgehend verkocht ist, mit etwas Zitronensaft und Basilikum abschmecken.

Guten Appetit!