



Veda Genuss

Kreative und genussvolle Ayurveda-Küche mit allen Sinnen

Kochkurse, Kochpartys, Homecooking, Vorträge, Seminare

Das Genussrezept: Kichari mit Gemüse

Kichari reinigt den Körper, gibt Kraft und ist sehr gut geeignet als Abendmahlzeit. Es ist eine hervorragende Aufbaukost während oder nach einer Krankheit. Man kann jedes Gemüse dafür verwenden: Pastinaken, rote Bete, Zucchini, etc. Mit mehr Flüssigkeit ergibt das Rezept eine wunderbar wärmende Suppe für kühle Herbstabende.

Für 4 Personen

200 g Basmati-Reis
100 g gelbe Mungbohnen
1 große Karotte
100 g grüne Bohnen (TK)
1 Fenchelknolle

4 EL Ghee
2 TL Kreuzkümmelsamen, ganz
1 TL Fenchelsamen, ganz
1 TL Senfsamen, ganz
1 EL frischer Ingwer, fein gehackt
1 TL Koriandersamen, gemörsert
2 TL Kurkuma
2 Msp. Asafoetida
1 Msp. Cayennepfeffer

1 Liter heißes Wasser

zum Schluß: 1 TL Steinsalz
Saft einer Zitrone
gehackte Petersilie oder Basilikum

- Reis und Mungbohnen in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, abtropfen
- das Gemüse waschen/ schälen und in Würfelchen schneiden
- Ghee in einem Topf erhitzen, Kreuzkümmel, Fenchelsamen und Senf hinzufügen und kurz rösten
- nun die übrigen Gewürze dazugeben und wenige Sekunden rösten
- das Gemüse kurz anbraten, Reis und Mungbohnen dazugeben und auch anbraten
- mit dem Wasser aufgießen, umrühren und zum Kochen bringen !!KEIN Salz geben!!
- den Kichari im geschlossenen Kochtopf 30 min. sanft köcheln lassen
- ab und zu vorsichtig umrühren
- wenn die Flüssigkeit verkocht ist, mit Steinsalz und Zitronensaft abschmecken
- mit viel frischen Kräutern servieren
- mit schwarzem Salz (Kala Namak) schmeckt es auch köstlich!