Kitchari (indisches Reis-Linsen-Gericht)

Indien (für 4 Personen)

Zutaten:

- 250g Basmatireis
- 150g rote Linsen oder gespaltene Mungo-Bohnen
- 2…3 Karotten (ca. 200g)
- 350g Blattspinat tiefgefroren
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Gemüsebouillon-Würfel
- Sesamöl
- frischer Koriander
- 1 Esslöffel Kreuzkümmel
- 1 Esslöffel Senfkörner
- 1 Esslöffel Kurkumapulver
- 1 Esslöffel Korianderpulver
- 1 daumenspitze-grosses Stück frischer Ingwer
- einige Spritzer Zitronensaft
- Chiliflocken (je nach Schärfewunsch)

Vorbereitung:

- Reis und Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser auswaschen. Beides zusammen ca. 2 grosse Tassen = 0.5l.
- Karotte, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer kleinschneiden.
- Spinat auftauen und das Wasser auspressen.

Zubereitung:

- In einem genügend grossen Topf im Sesamöl Zwiebeln und Kreuzkümmel einige Minuten leicht braten. Gegen Ende den Knoblauch zugeben.
- Ingwer, Senfkörner, Kurkuma, Korianderpulver und je nach Schärfewunsch Chiliflocken zugeben, gut vermengen und etwas toasten, bis es herrlich duftet.
- Die Karotten zugeben und kurz in der Gewürzmischung dünsten.
- Reis und Linsen zugeben und ebenfalls etwas anbraten.
- Das 1½-fache Volumen von Reis/Linsen an Wasser (ca. 0.75l) zugeben sowie den Gemüsebouillon-Würfel. Köcheln, bis Reis und Linsen gar sind (knapp 20 Minuten). In der Hälfte den Spinat unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Ganz am Schluss wenige Spritzer Zitronensaft unterrühren. Das Gericht soll am Schluss sämig sein.
- In eine vorgewärmte Schale geben und mit frischem Koriander bestreuen.

Tipp:

- Kitchari oder Khichdi ist ein traditionelles indisches Gericht, das seinen Ursprung in der ayurvedischen Küche hat.
- Es kann auch anderes Gemüse (Resten) verwendet werden.
- Zum Reis werden sowohl Mungo-Bohnen als auch Linsen verwendet.
- Als Beilage z.B. eine Gurken-Raita (Joghurt mit Salatgurke).

Rodolfos Lieblingsrezepte

Rodolfos Lieblingsrezepte