

KICHARI

ZUR REGENERATION VON VERDAUUNG UND STOFFWECHSEL

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

GEWÜRZE – VORAB ZUSAMMENSTELLEN

- 1 TL KREUZKÜMMEL
- 1 TL FENCHEL,
- ¼ TL SCHWARZER PFEFFER
- ½ TL KURKUMA
- 1 PRISE ZIMT

WEITERHIN

- 1 ZWIEBEL, GEHACKT
- 1 CM INGWER, GEHACKT
- KNOBLAUCH (WER VIEL PITTA* HAT, BITTE WEGLASSEN)
- 100 GRAMM MUNGBOHNEN, HALBIERT, GESCHÄLT
- 50 GRAMM BASMATIREIS
- GHEE (BUTTERSCHMALZ)
- WASSER

OPTIONAL GEMÜSE DER SAISON, MENGE: AUGENMAß

- KAROTTEN, AND. WURZELGEMÜSE, ZUCCHINI, KÜRBIS,
- BLATTGEMÜSE

KRÄUTER, GEHACKT

- KORIANDERGRÜN ODER PETERSILIE

* ZEIGT SICH U.A. IN VIEL KÖRPERHITZE, AKUTEN ENTZÜNDUNGEN

KICHARI

ZUR REGENERATION VON VERDAUUNG UND STOFFWECHSEL

DAUER

SCHNIPPELN/MISCHEN: 20 MIN + KOCHEN: 30 MIN

ZUBEREITUNG

- (1) - MUNGBOHNEN VORAB EINWEICHEN, REIS WASCHEN
- GEWÜRZE ZUSAMMENSTELLEN
- ZWIEBEL, INGWER, GGF. KNOBLAUCH HACKEN
- GEMÜSE UND KRÄUTER WASCHEN, PUTZEN, KLEIN SCHNEIDEN
- (2) - GEWÜRZE IN 1-2 TL GHEE ANRÖSTEN
- ZWIEBEL, INGWER, GGF. KNOBLAUCH ZUGEBEN UND KURZ RÖSTEN
- MUNGBOHNEN UND BASMATIREIS ABGIEßEN, DANN ZUGEBEN, KURZ ANRÖSTEN
- DIE 3-4 FACHE MENGE WASSER ZUGEBEN, AUFKOCHEN LASSEN, BEI KLEINER HITZE KÖCHELN
- (3) GEMÜSE SEPARAT IN GHEE DÜNSTEN
- (4) WENN DIE MUNG-/REISMISCHUNG WEICH GEKOCHT IST (ALSO „SCHLONZIG“), DAS GEMÜSE DAZU GEBEN UND MIT KRÄUTERN GARNIEREN

HINWEIS

DIE MUNG-/REISMISCHUNG KANN 1X AM TAG AUFGEWÄRMT WERDEN. DAS GEMÜSE SOLLTE IMMER FRISCH ZUBEREITET WERDEN.

