



## Ayurvedisches Mung Dal Kitchari



1 Portion



Ca. 30 Min.

### ZUTATEN

- 30 g Mung Dal
- 2 EL Jasmin Reis
- 1 EL Bratolivenöl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Karotte Würfel
- 50 g Knollensellerie in Würfel
- Prise Kurmkuma
- 1/2 TL Fenchelsamen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Kürbiskerne
- 2 EL Kokosmilch
- Prise Salz & Prise Pfeffer
- 1 TL Zitronenabrieb (BIO!)
- 2 EL Zitronensaft



### TIPP

Auch Suppen und Brei sollen gekaut werden, um den Verdauungsprozess mit dem Speichel im Mund schon zu starten. In der Regel sollte jeder Bissen an fester Nahrung ca. 30-mal gekaut werden, bevor Du ihn hinunterschluckst. Bei Suppen mindestens 5 - 10 mal vor dem Schlucken kauen.

### ZUBEREITUNG

1. Mung Dal und Reis waschen bis das Wasser durchsichtig ist
2. Ein EL Bratolivenöl in einem Topf erhitzen
3. Frühlingszwiebel, Fenchelsamen und Kurkuma andünsten
4. Mung Dal, Reis, Karotten, Sellerie und Lorbeerblatt untermischen und ganz kurz unter rühren anbraten
5. Mit der Brühe ablöschen und aufkochen lassen. Dann bei mittlerer Hitze solange kochen bis die Flüssigkeit verdampft ist. Gelegentlich umrühren. Wenn das Kitchari noch zu kernig ist, dann nochmals Brühe hinzufügen und verkochen lassen, bis die gewünschte cremige Konsistenz erreicht ist
6. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und 2 EL Zitronensaft abschmecken, das Lorbeerblatt entfernen und die Kokosmilch unterrühren
7. Das Kitchari in einen Teller geben und mit Kürbiskernen bestreuen