

Reisgericht **Kitchari mit Ofengemüse Topping**



60g Mung Dal
80g Basmatireis
1 Handvoll geschnittenes Gemüse
nach Wahl
Karotten, rote Paprika, ..
1 EL Ghee(oder Sesamöl)
750 ml Wasser
1 TL Salz
1 Zimtstange
Saft einer halben Zitrone oder
Limette

½ TL Kreuzkümmelsamen
½ TL Kurkumapulver
½ TL Korianderpulver
1 Messerspitze Asafoetida
1 kleine Zwiebel
eine Prise schwarzer Pfeffer
1 TL frisch geriebener Ingwer

Frische Kräuter

Zubereitung:

*Mung Dhal mehrmals waschen über Nacht oder mind. 3 Stunden einweichen.
Den Reis ebenfalls mehrmals gut waschen.*

*Mung Dhal waschen und mit einer Zimtstange in ca 750 ml Wasser kochen.
Den dabei entstehenden Schaum immer wieder abschöpfen. Nach 10-15
Minuten den Reis und das Gemüse zugeben und alles garkochen(weitere 12-
15 Minuten).*

Für die Masala:

*In einem kleinen Topf das Ghee (Sesamöl) erhitzen und zuerst nur die
Kreuzkümmelsamen anbraten bis sie leicht braun werden und zu duften
beginnen. Dann erst die anderen Gewürze und den frischen Ingwer begeben*

und ein paar Sekunden mitrösten. In den Topf zu Dhal, Reis & Gemüse geben, Kräuter, Salz und Zitronensaft dazu. Einmal umrühren und fertig.

(Blaue) Kartoffeln, Kürbis & rote Rüben aus dem Ofen als Topping

Das Gemüse in ca 5 mm dünne Scheiben oder Streifen schneiden und bei 200 Grad auf einem Blech backen. Vorsicht, die roten Rüben verbrennen schnell.

Das Kitchari auf das Teller geben, das knusprige Gemüse aus dem Ofen drauf dekoriert und noch ein paar frische Kräuter zum drüberstreuen und es kann serviert & genossen werden.

Wo bekommst du die nötigen Zutaten?

*Fast alle **Gewürze** bekommt ihr im **Weltladen**.*

***Asafoetida** kann beim Naturkostladen Anka in Simbach erworben werden, oder bei mir. Melde dich gerne 0676/4408208*

***Mung Dhal** hat Zagler's Naturladen für euch.*

Desert **Kokosnuss Ladhus**

2-3 Tassen Kokosraspel
1 Tl Kokosöl oder Ghee
 $\frac{3}{4}$ Tasse Rohrohrzucker
(Dattelsüße-Pulver)
Kardamom gemahlen
(wahlweise auch Zimt &
Vanille)
10 gehackte Cashewnüsse
 $\frac{1}{2}$ Tasse Kokosmilch
oder
1 Tasse Milch

Für ca 12 Stück



Vorbereitung:

Die Cashewnüsse für 2 Stunden einweichen und klein hacken.

Zubereitung:

Das Kokosöl (oder Ghee) in die heiße Pfanne geben und die Cashewnüsse darin golden werden lassen. Danach die Cashews in ein Schüssel beiseite geben.

In dieselbe Pfanne die Kokosraspel, die Kokosmilch(Milch) und den Zucker(Dattelsüße) geben. Langsam aufkochen lassen und bei kleiner Flamme köcheln lassen bis die Kokosmilch aufgesaugt ist und ein schöne gebunden Masse entsteht.

Jetzt die goldenen Cashews und den Kardamom(und die anderen Gewürze) untermischen und die Masse abkühlen lassen.

Jetzt noch Kuglerl formen und in Kokosraspel wälzen.

Die Ladhus sind 5-7 Tage zu genießen.

Alle Zutaten für die vegane Variante bekommt ihr im **Weltladen**.

Wenn Zeit bleibt zeige ich euch noch die Zubereitung eines Reispuddings aus Basmatireis, den ich dafür ungekocht und trocken in einer Kaffeemühle mahle..

Simpel, nährend und absolut köstlich:

Reispudding

ein Rezept nach meiner Lehrerin Sandra Hartmann

3 EL Basmatireis(gemahlen)
50g gemahlene
Mandeln(wahlweise ander
Nüsse)
2 EL Rohrohrzucker
400 ml Kokosmilch
(oder Mandelmilch)
½ Tl Kardamompulver
eine Prise Vanillepulver

Den Zucker karamelisieren lassen und mit der Milch aufgießen und so lange köcheln bis sich der Zucker aufgelöst hat. Mandelmehl, den gemahlene Basmatireis und die Gewürze dazugeben und mit dem Schneebesen ständig rühren und eindicken lassen.

Auf den ausgekühlten Pudding Mangosirup geben. Mir persönlich schmeckt der Reispudding auch warm sehr gut. Mit klein geschnittenen Datteln, gehackten **Pistazien** und Granatapfelkernen geschmückt ist er noch dazu ein wahrer Hingucker.

Basmatireis, Rohrohrzucker, Kokosmilch, Kardamompulver, Vanille, Mangosirup und Datteln bekommt ihr im **Weltladen**.



Gabi Fink, Yoga & Ayurveda, Food & Lifestyle www.finkin.at