

Karotten-Kitchadi

mit roter Paprika und Petersilie



Grundbestandteile der indischen Kitchadis sind Reis und Mungobohnen, die zusammen mit Gewürzen und verschiedenen Gemüsesorten zubereitet werden.

Es gibt unendlich viele Kitchadi-Rezepte mit den unterschiedlichsten Gewürzen und Gemüsesorten, die je nach individueller Veranlagung variiert werden.

Das Karotten-Kitchadie-Gericht ist eine mild-gewürzte Mischung, die zusammen mit den eiweißreichen und bekömmlichen Mungobohnen ein vollwertiges vegetarisches Essen darstellt.

Das Karotten-Kitchadie ohne Paprika-Petersilie wirkt reinigend, entgiftend und heilend für Darm und Leber. Es wird in ayurvedischen Kuren täglich gegessen.

Das Paprika-Petersilien-Topping bringt noch Vitamin C und Eisen dazu, und ist im Herbst und Winter gut für die Infektabwehr und die Verdauung.

Die rote Paprika mit der Petersilie oder dem Spinat ergänzen die Aromen und Farben.

Für 2-3 Personen, Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Zutaten

70 g Basmati-Reis (entspricht ca. 1 Tasse) *

70 g gelbe, halbierte Mungobohnen (ersatzweise gelbe Linsen) *

3 Tassen Wasser * kein Salz (!), erst am Ende vorsichtig daruntermischen

250 g Karottenstücke * 1 EL Ghee (ersatzweise Butterschmalz oder anderes Öl) *

je 1/3 TL Gelbwurzpulver (Kurkuma), Koriandersamen, Kreuzkümmel, Fenchel *

frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack * ½ bis 1 TL Salz

Zubereitung des Karotten-Kitchadis

Reis und Mungobohnen waschen und das Gemüse klein schneiden.

Die Karotten mit etwas Ghee oder anderem Öl in einen Topf geben und erhitzen. Unter ständigem Rühren die möglichst frisch gemahlene Gewürze dazu zugeben und etwa 3 Minuten „rührbraten“. Dann den Reis mit den Mungobohnen dazu mischen und zusammen mit dem Wasser ohne Salz auf kleinster Flamme zugedeckt ca. 35-40 Minuten köcheln lassen, bis alles weich ist. Nicht mehr rühren. Salz erst am Ende dazugeben. Den Topf mit dem Kitchadi in ein großes Handtuch einwickeln und noch möglichst ½ bis 1 Stunde quellen lassen.

Der besondere Pfiff: rote Paprika mit Petersilie (oder Spinat)

Kleine Paprika-Stückchen mit wenig Fett in einem Topf oder Pfännchen zugedeckt auf mittlerer Flamme andünsten, nur ganz wenig Wasser dazugeben. Evtl. mit etwas Chili oder Sambal-Oelek schärfen. Am Ende die kleingeschnittene Petersilie und etwas Salz nur noch sehr kurz mitdünsten.

Servieren und dekorieren

Das Karotten-Kitchadi auf einem Teller anrichten und 2 Esslöffel Paprika-Petersilie als Topping dazu geben.

Mögliche Beilagen

Ein leichter, grüner Salat oder Honigmelone.