



## Kitchari

### Zutaten:

3 EL Mung Dal oder rote Linsen (gewaschen)  
1 Zimtstange  
3 EL Basmati Reis  
1 Handvoll klein geschnittenes Gemüse  
Saft von 1/2 Zitrone  
1/2 TL Steinsalz  
frisch gemahlener Pfeffer  
frische Kräuter (grob gehackt) z.B. Koriander, Petersilie, Schnittlauch  
Masala (Gewürzmischung)

### Zubereitung:

Einen Kochtopf ca. 3 cm hoch mit Wasser füllen und die Linsen darin aufkochen. Die Zimtstange dazugeben. Für 10 Minuten köcheln lassen und den entstehenden grauen Schaum immer wieder abschöpfen.

Den Basmati Reis und das geschnittene Gemüse dazugeben und alles für weitere 15 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Wenn nötig, noch etwas Wasser hinzugeben, sodass alles gut bedeckt ist. In einem kleinen Topf das Kokosöl erhitzen und die Kreuzkümmelsamen darin für ca. 1 Minute anrösten. Die Samen sind fertig geröstet, sobald sie sich dunkel färben und von selbst im heißen Öl bewegen. Nun die restlichen Gewürze dazugeben und kurz weiterrösten. Dann den Ingwer dazugeben und kurz mitbraten. Die fertige Gewürzmischung sofort in den Eintopf

### **Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“**

geben, gut umrühren und nochmal aufkochen. Das Kitchari mit Steinsalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und vor dem Servieren mit gehackten Kräutern bestreuen.