

LINSENEINTOPF PANCHRATNA KHICHDI

Ein Rezeptklassiker aus der indischen Küche, der den Körper entgiftet und stärkt.

ZUTATEN

- 100 g Reis
- 2 EL grüne Mungbohnen (Moong Dal)
- 2 EL Urbohnen (Urid Dal)
- 2 EL Toorlinsen
- 2 EL rote Linsen (Masoor Dal)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 cm frische Ingwerwurzel
- 1 Tomate
- 3 EL Butterschmalz oder Ghee
- 1 Msp. Kreuzkümmel
- 1 TL Pfefferkörner
- 10 Curryblätter
- 1—2 Chilischoten
- ½ TL Kurkumapulver
- 1 Bund Koriandergrün
- Salz

ZUBEREITUNG

1. Reis und Hülsenfrüchte in kaltem Wasser 4 Stunden einweichen, abgießen. In einen Topf geben, Wasser angießen, sodass sie daumendick bedeckt sind. Einmal abgedeckt aufwallen lassen, etwa 20 Minuten weich köcheln.
2. Knoblauchzehe und Ingwerwurzel schälen, hacken, mit einer Gabel zu einer Paste zerdrücken. Tomate waschen, halbieren, entkernen, fein würfeln.
3. In einer Pfanne Butterschmalz zerlassen. Kreuzkümmel kurz erwärmen. Pfefferkörner, Curryblätter, Chilischoten und Knoblauch-Ingwer-Paste unterrühren, kurz durchwärmen. Tomatenwürfel mit Kurkumapulver unterrühren, 5 Minuten bei leichter Hitze köcheln.
4. Fertig gekochte Hülsenfrüchte und Reis abgießen, unterrühren. Chilis und Pfefferkörner entfernen. Gericht salzen, mit Koriander garnieren.