



persönlich  
praktisch  
natürlich

**Trudi Bühler**

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

## **Kitchari schnell & einfach für 1-2 Pers. Reis-Gemüse-Linsen-Eintopf**

Es lohnt sich von diesem Grundrezept mehr zu kochen, um daraus weitere Gerichte zuzubereiten;  
Suppen-Bratlinge-Brottaufstrich oder Dip.  
Mein persönlicher Tipp: 1x kochen 2x geniessen.

### **Zutaten 2 Pers.**

1 TL Ghee, eingesottene Butter  
1 Zwiebel  
ca. 400 g Saisongemüse

100 g Basmati-Reis  
80 g halbe Mungo-Bohnen  
1 TL Currymischung oder Garam-Masala  
1/2 TL Salz

1 EL Zitronensaft  
Nach Wunsch; Chilipulver, Pfeffer,  
frische Kräuter

### **Zubereitung**

Ghee im Topf erhitzen, die gehackte Zwiebel und das geschnittene Gemüse im Ghee 2-3 Min. dämpfen.

Mungbohnen und den Reis in Küchensieb heiss abspülen und unter das Gemüse mischen. Curry- oder Garam Masala-Mischung, Salz und doppelte Menge Wasser 3-4dl dazugeben, Deckel auf Pfanne und das ganze 15-20 Min. ohne umrühren köcheln lassen, evtl. etwas heisses Wasser nachschütten.

Zitronensaft unterrühren, nach Wunsch mit Salz, Chili, Pfeffer und nachwürzen, mit frischen Kräutern servieren.

Der Mungo-Bohne wird eine medizinische Wirkungsweise zugesagt. Sie wirkt Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck und weiteren Zivilisationskrankheiten entgegen. Darüber hinaus entschlackt das gute Böhnchen unseren Körper, damit der Stoffwechsel in der Lage ist, so viele Nährstoffe wie möglich aus dem Essen herauszuziehen. Dieses Eintopfgericht eignet sich bestens für regelmässige Entlastungstage. Mit saisonalem Gemüse oder beliebigen Gewürze ein ideales, schnell zubereitetes und vollwertiges Gericht. Anstelle der oben erwähnten halben Mungo-Bohnen, ganze Mungo-Bohnen verwenden, diese idealerweise über Nacht in reichlich Wasser einlegen.

Kochdauer ca.45-60 Min. da lohnt es sich, die Bohnen separat zu kochen und mit einem Gemüse und Beilage nach Wahl zu ergänzen.

### **Bratlinge**

Resten von diesem Reis-Gemüse-Linsen-Eintopf mit Mehl mischen, bis die Masse eine feste Konsistenz hat, evtl. etwas nachwürzen und Tätschli daraus formen. Nach Wunsch in Sonnenblumenöle Kürbiskernen, Sesamsamen wenden, in Ghee anbraten oder im Backofen bei 180° backen, mit Salat oder Kräuter-Quarksauce geniessen.