KICHARI

100 g	Mungdhal, gelb und gesplittet, > 8 h in kaltem Wasser eingeweicht
75 g	roter Reis (wenn verfügbar), alternativ Vollkorn-Basmati-Reis
1	mittelgroße Zwiebel, geschält und fein geschnitten
1 – 2	Zehen Knoblauch, geschält und fein geschnitten
1 TL	frischer Ingwer, geputzt und gerieben
1/2 TL	braune Senfsamen, ganz
1 TL	Kreuzkümmelsamen, ganz
1 TL	Koriandersamen, zerstoßen
1 - 2 TL	Kurkuma, gemahlen
ca. 8 Stk.	Curryblätter, frisch oder getrocknet und verrieben
1	grüne Gewürzpaprika oder Peperoni oder frische rote oder grüne Chilli-Schote, fein gehackt
1 EL	Ghee
400 ml	Quellwasser (plus 150 ml Wasser für 75 g Vollkornreis)
1 g	Steinsalz
1 MS	Asafoetida kann die Zwiebel und/oder den Knoblauch ersetzen. Es wird mit den anderen Gewürzen angeröstet.
	etwas Zitronensaft zum Abschmecken
	frische gehackte Korianderblätter zum Garnieren

Den Mungdhal und den Reis mit kaltem Wasser waschen, bis das ablaufende Wasser klar bleibt. Den Mungdhal im Wasser ca. 30 – 45 Minuten garen. Das Garen im Schnellkochtopf Stufe 1 ist ebenso möglich. Den Reis im Wasser garen. Separat oder zusammen mit dem Dhal.
In einem weiteren Topf zunächst die Senfsamen bei mäßiger Hitze rösten, bis sie springen. Dann das Ghee zugeben und heiß werden lassen. Das Fett darf nicht rauchen. Nun die Kreuzkümmelsamen zufügen und ca. ½ Minute im Ghee mitrösten. Dann die Curryblätter, das Kurkumapulver und die zerstossenen Koriandersamen zufügen und ca. ½ Minute weiter rösten. Die Zwiebel, die Gewürzpaprika und den Ingwer in den Topf geben und goldbraun braten. Die Gewürzmischung vom Herd nehmen.
Den gekochten Mungdhal mit seiner Flüssigkeit zu der Gewürzmischung gießen oder anders herum, gut umrühren und ca. 5 Minuten weiter kochen. Salzen und mit dem gekochten Reis servieren.

Hülsenfrüchte sollen als Suppe mit Gewürzen verzehrt werden. Die Verbindung von Mungdhal, Reis, Ghee, Gewürzen, Gemüse und Steinsalz gilt im Ayurveda als besonders heilsam.

Dharamleen Ayurveda & Yoga Kerstin Ostendorp, Ayurveda-Vital-Modul: Kichari-Fasten