



Karin Kaeppli  
dipl. Yogalehrerin YA500+  
Zielackerstrasse 1a  
CH-8603 Schwerzenbach

Tel. 079 720 13 67

info@karinkaeppli.ch  
www.karinkaeppli.ch

## Kichari mit Gemüse

3-4 Personen

### Zutaten:

50 g Mung Dal  
70 g Basmati Reis  
1 Tasse geschnittenes Gemüse  
  
¾ l Wasser  
1 EL Ghee oder Kokosöl  
Salz  
frische Kräuter

### Gewürzmischung:

1 Zimtstange  
½ TL Korianderpulver  
½ TL Bockshornkleepulver  
1 Msp Asafötida  
½ TL Kreuzkümmelsamen  
Ingwer, frisch gerieben  
½ TL Kurkumapulver  
½ Zitrone, Saft

### Zubereitung:

- Mung Dal 2 Stunden einweichen, gut waschen und abtropfen
- Wasser aufkochen, Dal und Zimtstange dazugeben, den Schaum abschöpfen und ca. 10 Min. köcheln lassen
- Reis und Gemüse dazugeben (zuerst die Gemüsesorten, die länger brauchen), 10 Min. kochen, nicht zudecken, Mung Dal neigt zur Schaumbildung
- immer mal wieder umrühren
- Gemüse mit kurzer Garzeit dazugeben
- in einem kleinen Topf Ghee oder Kokosöl erhitzen
- Kreuzkümmel anrösten, bis er braun ist
- Ingwer und die übrigen Gewürze dazu geben, kurz mitrösten
- die fertige Masala zum Gemüse-Linsenreis geben
- mit Salz, Kräutern und Zitronensaft abschmecken

Wenn du nicht alle Gewürze zur Verfügung hast, macht gar nichts. Nimm das, was du da hast und kennst. Folgender Grundstock an Gewürzen würde ich dir für den Anfang empfehlen:

- Korianderpulver
- Kreuzkümmelsamen
- Kurkumapulver
- Ingwer frisch
- Ingwerpulver
- Kardamompulver