



# Hauptspeise

## *kichari Eintopf - 1 p*

### Eintopf

- 2 EL Reis, gewaschen / 1 Handvoll
- 2 EL Mungdhal, gewaschen
- 1-2 TL Ghee
- 1-2 Handvoll geschnittenes Gemüse
- 400 ml heisses Wasser
- 1/2 TL Kreuzkümmel zermörsert
- 1/2 TL Kurkuma Pulver
- 1/2 TL Koriander / Fenchel zermörsert
- 1 Prise Asafoetida
- 1 TL frisch geriebener Ingwer

Steinsalz und Pfeffer nach Geschmack  
etwas Saures (Tomate, Zitrone,  
Tamarinde)

Basisches Gemüse, im Allgemeinen  
Wurzeln (süss), Blätter (bitter) oder  
generell gut Zucchini, Brokkoli,  
Karotten, Spinat, Mangold

Je nach Konstitution passt auch ein  
Chutney wunderbar dazu!

## *„Leicht, belebend und regenerierend*

1. Gewürze und eine Prise Hing in Ghee anrösten
2. Gemüse und Reis dazugeben und etwas mit rösten lassen.
3. Dann Kurkuma nach Geschmack hinzufügen.
4. Wasser zugeben, Deckel schliessen, ca. 20-30 Min. köcheln lassen, bis alles gar ist
5. evtl. jetzt eine Tomate od. etwas Tamarinde hinzufügen oder am

**Mungdhal:** Leicht verdaulich, bekömmlich, sehr nahrhaft und für alle Doshas verträglich.

**Asafoetida:** Agni anregend, entblähende und entkrampfende Wirkung.

Schluss Zitrone.

6. Nach Geschmack salzen -> mild.
7. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und etwas Ghee dazugeben oder etwas gewürzten Joghurt (Kreuzkümmel)
8. Servieren und geniessen.

**Kreuzkümmel:** Verbessert den Geschmack der Speisen, die Verdauungskraft, ist entgiftend und entblähend.