

## Rezept des Monats

### KITCHARY

Kitchary ist ein veganer und bekömmlich Eintopf und ein guter Eiweißlieferant.

Das Gemüse ist variabel, ich mag es mit Karotte, Sellerie, Zucchini oder Kürbis und vielen Kräutern zum abrunden, speziell im Sommer.

Zu beachten, die Mungbohnen und der Reis sollten über Nacht eingeweicht werden!

Ausserdem:

Ein glücklicher Koch schafft zufriedene Esser!

#### Zutaten und Gewürze:

- 
- 2 TL Kokosöl
- 1 TL Koriander ganz
- 1 TL Kreuzkümmel ganz
- 1 TL Senfsamen ganz
- 1 Stück Ingwer fein gerieben
- 1 TL Fenchel Samen ganz
- 1 TL Kurkuma gemahlen
- 1 Priesse Chili,
- 1 Priesse Pfeffer schwarz
- 
- 100 g Basmati Reis
- 150 g Mung Dal gelbe, halbierte Mungbohnen
- 200 g Hokkaido Kürbis in 1 cm Würfel
- 200 g Karotten in 1 cm Würfel
- 100 g Sellerie in 1 cm Würfel
- 1 Liter Wasser oder Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Bund frische Kräuter gehackt z.B. Koriander, Petersilie oder Bohnenkraut

#### Anleitung:

- Reis und Mungbohnen über Nacht, oder mindestens 3 Stunden, in Wasser einweichen und gut abspülen.  
2 EL Kokosöl in einem Topf erhitzen, Senfsamen, geriebenen Ingwer, Koriandersamen, Kreuzkümmel und Fenchel Samen dazugeben Die Gewürze sanft rösten bis sie duften.
- Topf vom Herd nehmen und die gemahlene Gewürze hinzufügen. Mit der verbleibenden Hitze kurz rösten, Achtung: gemahlene Gewürzen verbrennen schnell!
- Reis und Mung Dal zu den Gewürzen in den Topf geben, mit Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen. Aufkochen lassen, dann bei geringer Hitze 30 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren und evtl. noch mit Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen, falls der Eintopf zu dick wird. Das Kitchary sollte so lange gekocht werden bis die Reiskörner aufplatzen und eine cremige Konsistenz entsteht
- Dann das Gemüse und die Kokosmilch hinzugeben und etwa 15 Minuten köcheln lassen
- Mit Salz abschmeckend und frische Kräuter zum Schluss hinzufügen.
- In Schüsseln anrichten und evtl mit Sesam oder Schwarzkümmelsamen bestreuen.

Gutes Gelingen Eure Küchenfee