

Rote Beete Kitchari

ZUTATEN

- je 1/4 Tasse Mung-Dhal und Basmatireis
 - 1 TL Ghee
- Knoblauchzehe, 1 kleines Stück Ingwer
- je 1/4 TL Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, Asafoetida, Fenchelsamen Senfsamen
 - je eine Prise Pfeffer und Steinsalz
 - 2 Knollen Rote Beete
 - frische Kräuter nach Wahl

ZUBEREITUNG

1. Mung-Dhal und den Reis gründlich waschen. Anschließend Ghee in einem Topf erhitzen.
2. Währenddessen Ingwer und Knoblauch schälen und klein würfeln. Sobald das Ghee erhitzt ist, die Gewürze im Ghee anbraten. Nach kurzer Zeit Ingwer und Knoblauch dazugeben.
3. Den Mung-Dhal und den Reis nach 2 Minuten dazugeben und mit der vierfachen Menge Gemüsebrühe auffüllen.
4. Rote Beete schälen und klein raspeln.
5. Die Rote Beete nach ca. 10 Minuten dazugeben.
6. Den Kitchari für 30 Minuten kochen lassen.
7. Zum Schluss mit Salz abschmecken und je nach Geschmack mit frischen Kräutern bestreuen.