

Kichuri (Khichdi) – gebratener Reis (Indien)

ZUTATEN:

200 g Mungobohnen (geschält)
200g Reis
200g Fisolen (grüne Bohnen)
6EL Butterschmalz (oder Ghee)
1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Senfsamen
Msp. Kurkumapulver
Salz
4 Tomaten
1 Chili (grün, frisch)
6 cm Ingwerwurzel (frisch)
12 Zweig(e) Koriandergrün

ZUBEREITUNG:

Reis und Mungobohnen in kaltem Wasser waschen, 30 Minuten einweichen, abgießen. Bohnen putzen, fein schneiden. Ghee in einem großen Topf erwärmen, Kreuzkümmel- und Senfsamen erhitzen, bis die Senfsamen platzen. Reis, Mungobohnen und grüne Bohnen unterrühren, mit Kurkuma und Salz würzen. Heißes Wasser angießen, dass die Reis-Bohnen-Mischung gut bedeckt ist. Einmal aufkochen lassen. Abgedeckt bei leichter Hitze etwa 20 Minuten weich köcheln, zwischendurch bei Bedarf portionsweise Wasser angießen. Bei Bedarf nachsalzen. Tomaten halbieren, entkernen, fein würfeln. Chili waschen, längs halbieren, Samen für weniger Schärfe entfernen, fein hacken. Ingwerwurzel schälen, reiben, Koriandergrün kalt abbrausen, Blättchen abzupfen. Zum Servieren auf tiefe Teller verteilen, mit Ingwerwurzel bestreuen, mit Korianderblättchen garnieren.

Kichuri wird in Indien in jedem Haus und bei Zeremonien für tausende Menschen gekocht. Das Kastensystem spielt wegen der Zutaten keine Rolle. Es ist günstig und leicht zu kochen. Es kann mit Reissorten variiert werden und das Gemüse beliebig nach Geschmack verändert werden.

