

Vegetarische Rezepte

Kitchouri

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Hauptgericht, Reis, Vegetarisch

2 Essl.	Ghee oder Butter	1/2 Teel.	Kreuzkümmel (Kumin)
1	Rote Zwiebel, fein gehackt	1 Essl.	Gehackter Koriander
1	Zerdrückte Knoblauchzehe	125 g	Unter kaltem Wasser - gewaschener Basmati-
1/2 kleine	Geschnittene Selleriestange	125 g	Grüne Linsen
1 Teel.	Kurkuma	300 ml	Gemüsesaft
1/2 Teel.	Garam Masala	600 ml	Gemüsebrühe
1	Entkernte, fein gehackte - grüne Chilischote		

1. Ghee oder Butter in einem große Topf mit schwerem Boden erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Sellerie dazugeben und ca. 5 Minuten anschwitzen, bis alles weich ist.

2. Kurkuma, Garam Masala, grüne Chilischote, Kreuzkümmel (Kumin) und Koriander dazugeben. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren ca. 1 Minute kochen lassen, bis sich das Aroma entfaltet.

3. Reis und Linsen dazugeben und 1 Minute kochen, bis der Reis glasig ist.

4. Gemüsesaft und Brühe in den Topf gießen und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Abdecken und bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. (Sie sollten weich sein, wenn sie zwischen zwei Fingern gepresst werden.) 5. Kitchouri in eine vorgewärmte Servierschale geben und kochend heiß servieren.

Tipp: Dies ist ein sehr vielseitiges Gericht, das als köstliches und nahrhaftes Eintopfgericht ebenso serviert werden kann wie als winterliches Mittagessen mit Tomaten und Joghurt.

Der traditionelle englische Kedgeree - Frühstücksteller (Reisgericht mit Fisch und Eiern) wurde wahrscheinlich zu Kolonialzeiten diesem indischen Reisgericht nachempfunden.