



Mungbohnen mit Reis und Gemüse (für 4 Personen)

Zutaten:

125g Mungbohnen
125g Basmatireis
750g Gemüse, gewürfelt
2 EL Ghee oder Pflanzenöl
1 Zwiebel, gewürfelt
60g Ingwer, fein gehackt
3 Knoblauchzehen, gehackt
¾ TL Kurkuma
¼ TL zerstoßene rote Chilischoten
¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
½ TL gemahlener Koriander
½ TL gemahlene Garam Masala
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
2 Kardamomschoten
1 Lorbeerblatt
evtl. Salz oder Sojasauce

Zubereitung:

Wasche die Mungbohnen und den Reis. Gib die Mungbohnen in 1 ¼ l kochendes Wasser und koche sie so lange, bis sie aufbrechen. Füge den Reis hinzu und koche das Ganze weitere 15 min, rühre dabei gelegentlich um. Gib nun das Gemüse hinzu. Wenn die Mischung kocht, beginnt sie einzudicken.

Erhitze das Ghee oder das Öl in einer Pfanne, füge Zwiebel, Ingwer und Knoblauch hinzu und dünste sie glasig. Dann gib die Gewürze dazu und koche das Ganze unter ständigem Rühren weitere 5 min. Falls nötig, etwas Wasser zugeben.

Gib die Sauce nun zu den Bohnen und dem Reis. Die Konsistenz des Gerichts sollte am Ende die einer dicken Suppe sein. Die Zubereitungszeit beträgt insgesamt etwa 1 ½ h. Würze je nach Geschmack mit Salz oder Sojasauce und serviere das Gericht pur oder mit Joghurt.