

Mung Dal und Reis



Zutaten:

- 1/4 Tasse geschälte Mungbohnen
- 1/4 Weißer Langkornreis
- 1 bis 2 TL Ghee

Utensilien:

- Kleiner Topf

Zubereitung:

- 1 Gib die Mungbohnen, den Reis, zwei Tassen Wasser und das Ghee in einen kleinen Topf. Esslöffel Ghee oder anderes hoch erhitzbares Fett in einen mittelgroßen Topf. Schließe den Topf mit einem Deckel und koche den Inhalt auf.
- 2 Lasse ihn anschließend auf niedrigster Temperatur köcheln, bis der Reis und die Mungbohnen sich zu einer cremigen Paste vermischen. Die Kochzeit beträgt etwa 20 Minuten. Rühre zum Ende ab und zu den Inhalt um, sodass er nicht am Boden festbackt. Gib bei Bedarf etwas Wasser hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Pro-Tips:

- 1 Das Rezept ist die verdauungsentlastende Grundlage. Mit allerlei Gewürzen, Gemüse und/oder Ingwer kannst Du ihr nach Belieben ein komplexerer Geschmack verliehen. Probieren geht über studieren!
- 2 Gib nach Geschmack Joghurt hinzu, dann brauchst Du nicht so lange warten, bis das Gericht auf ein essbares Niveau abgekühlt ist.