

# Mungbohnen & Reis



## Zutaten:

- 1/2 Portion ungeschälte Mungbohnen
- 1/2 Portion Vollkornreis
- 1/2 TL Senfkörner
- 1/2 TL Kurkuma oder Curry
- 1 - 2 Rote Beete
- 1 EL Löffel Ghee oder anderes Fett
- Salz & Pfeffer

## Utensilien:

- Mittlerer Topf

## Zubereitung:

- 1 Erhitze einen Esslöffel Ghee oder anderes hoch erhitzbares Fett in einen mittelgroßen Topf. Schwitze einen halben Teelöffel Senfkörner auf mittlerer Temperatur darin an. Schneide parallel dazu die Rote Bete in längliche Scheiben. Je dünner sie sind, desto weicher werden sie beim Kochen.
- 2 Füge das Kurkuma oder Curry, einen halben Teelöffel Salz, die klein geschnittene Rote Bete, den Reis und die Mungbohnen hinzu, wenn die Senfkörner anfangen zu springen. Brate den Topfinhalt unter ständigem Rühren für 5 Minuten an.
- 3 Füge anschließend das 2 1/2 fache Volumen des Reises und der Mungbohnen heißen Wassers hinzu. Rote Beete kann ruhig die gesamte Zeit mitkochen, sodass sie schön weich wird. Wenn Du anderes Gemüse hinzugeben magst, beachte bitte die Garzeit, sodass es zum Ende der Kochzeit den gewünschten Weichegrad hat.
- 4 Schließe den Topf mit einem Deckel und lasse es auf niedrigster Temperatur köcheln, bis der Reis und die Mungbohnen sich zu einer cremigen Paste vermischen. Die Kochzeit beträgt etwa 60 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. Würze das Gericht nach Deinem Geschmack mit Salz und Pfeffer.