

Rezept

Kitchari

Ein Rezept von Kitchari, am 15.12.2025

Zutaten

1 kleiner Kohlrabi (ca. 100 g)
1 kleine Pastinake (ca. 50 g)
½ TL Fenchelsamen
¼ TL Kreuzkümmelsamen
30 g Jasminreis
Salz

1 kleine Möhre (ca. 100 g)
1 Stück Ingwer (1-2 cm lang)
½ TL Korianderkörner
1 EL Kokosöl
25 g Mungbohnen
Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal, 11 g F, 11 g EW, 53 g KH

Zubereitung

1. Kohlrabi, Möhre und Pastinake schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer waschen und ebenfalls klein würfeln.
2. Die Gewürze im Mörser fein zerstoßen. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Gewürze darin kurz rösten. Das Gemüse, den Reis und die Mungbohnen unter die Gewürze mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit 450 ml Wasser ablöschen.
3. Das Kitchari zugedeckt bei niedriger Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Min. sanft köcheln lassen, bis der Reis und die Bohnen gar sind und der Reis das Wasser aufgesogen hat.