

Mungbohnen mit Reis



- 1 Tasse Mung Bohnen (über Nacht in reichlich Wasser eingeweicht).
Bei "Mung Dhal" (halbierte Mung Bohnen ohne Hülle) reichen 2-3 Stunden
- 1 Tasse brauner Basmati Reis
- 9 Tassen Wasser
- 4 bis 6 Tassen mittelgrob gewürfeltes Gemüse ..worauf man Lust hat -
klassisches Suppengemüse wie Sellerie / Staudensellerie, Karotten und Lauch passt immer,
ansonsten mag ich am liebsten noch Wurzelpetersilie, Paprika, und Zucchini
- 1/2 Tasse Olivenöl
- 2-3 gehackte gelbe Zwiebeln
- 5-15 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 1/3 Tasse fein gehackter Ingwer
- 1 gehäufte Teelöffel Kurkuma, ggf. mehr
- 1 gehäufte Teelöffel Garam Masala, ggf. mehr
- 1/3 Teelöffel Kardamom
- 1 Messerspitze Asafoetida

- 2 Lorbeerblätter
- Chili in irgendeiner Form
- (reichlich) Soja Soße
- frisch gemahlener Pfeffer
- Käse (schnittfester, wie z.B. Bergkäse)
- Yoghurt (natur, halbfett)
- 1 Esslöffel Basilikum
- frische Kräuter nach Belieben



..man kann den Reis mit den Mungbohnen zusammen einweichen wenn man möchte!

Mung Bohnen, Reis und Wasser in einen großen Topf, Lorbeer-Blätter dazu, und zum kochen bringen.

Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer schälen und fein hacken, mit dem Olivenöl in eine große Pfanne geben und anbraten.

Kurkuma, Garam Masala, Asafoetida und Chili dazu geben, bei schwacher Hitze mit dem Rest anbraten und hin und wieder umrühren.

Das ganze Gemüse würfeln, die harten Sachen wie z.B. Möhrchen zuerst, und immer direkt zu den Mung Bohnen & Reis geben (das sollte mittlerweile kochen).

Dann den ganzen Inhalt der Pfanne auch dazu geben, und noch einen großen Schluck Soja Sauce.

Alles zusammen soll jetzt langsam und stetig köcheln.

Immer mal wieder umrühren. Gemüse / Reis / Mung Bohnen sollen immer leicht bedeckt sein - ggf. vorsichtig mehr Wasser dazu geben wenn es zu trocken wird.

Kardamom dazu geben wenn man den Eindruck hat die Sachen sind bald durch.

Eventuell noch mehr Chili, mehr Kurkuma, mehr Garam Masala, mehr Soja Soße.

Es ist gut, wenn das eine Weile einfach "steht".

In der Zwischenzeit kann man Käse würfeln, Kräuter hacken, Tisch decken etc.

Ich esse das am liebsten aus Müsli-Schalen.

Direkt am Tisch etwas Basilikum unterrühren, Käsewürfel und / oder Yoghurt darüber.

Frischer Pfeffer und noch eine Prise Garam Marsala..

Guten Appetit!

