

Mung Dal mit Basmatireis und Chapatis

Ayurveda und Yoga

www.oceanblissyoga.com



Zutaten Mung Dal:

- 200 g gelbe Mungbohnen, halbiert
- ca. die 3fache Menge Wasser
- 1 TL Kurkuma (frisch geraffelt oder Pulver)
- (evtl. eine Tasse Basmatireis)

Zutaten für den Gewürz-Sud:

- 1 EL Ghee
- 2 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Fünfgewürz (oder im Mörser die folgenden Gewürze zu Pulver verarbeiten: Senfsamen, Kreuzkümmelsamen, Kümmel, Bockshornkleesamen, Fenchelsamen)
- 1 gestrichenen TL Himalayasalz
- (weitere Zutaten nach Geschmack und Konstitution: Curry, Chilli, Paprika, Koriander, Gwürzblütenmischung oder anderes...)

Zubereitung Mung Dal:

Weiche die Mungbohnen vor der Zubereitung für ca. 20 Minuten in Wasser ein. Gieße das Wasser anschließend ab. Gebe den Mung Dal nun in einen großen Topf. Wasser und Kurkuma hinzufügen. Den Inhalt zum Kochen bringen und lasse ihn abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten köcheln.

Zubereitung Gewürz-Sud:

Das Ghee bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen. Die Kreuzkümmelsamen andünsten, bis sich ein intensives Aroma verbreitet. Vermische nun den Gewürz-Sud mit dem Mung Dal.

Dieses Grundrezept lässt sich nach Wunsch und Belieben mit unterschiedlichen Gemüsesorten variieren. Du kannst auch separat zubereitete Karotten- oder Kartoffelwürfel hinzugeben. Auch Federkohl schmeckt ausgezeichnet. Wenn du frischen Spinat hinzugeben möchtest, kalkulierte vorher den hohen Wasseranteil mit ein. Dann kochst du das Dal vorweg mit etwas weniger Wasser.



Chapati für 4 Personen

Das Dinkelmehl mit Weizenmehl und Salz mischen. Dann das Olivenöl hinzugeben und unterrühren.

400 g Dinkelmehl	Anschließend etwas lauwarmes Wasser dazugeben und verkneten. Diesen Vorgang wiederholen bis der Teig gebunden aber nicht klebrig ist - je nach Mehlqualität schwankt die Wassermenge, aber man bekommt schnell ein Gefühl für die richtige Konsistenz.
400 g Weizenmehl	
4 EL Olivenöl	Teig anschließend in etwa 8 gleich große Portionen teilen und zu Kugeln formen. Eine mittelgroße Bratpfanne vorheizen (ohne Öl!). Die Teigkugeln einzeln sehr dünn (etwa 2 mm) mit dem Nudelholz ausrollen. Fladen nacheinander in der heißen Pfanne ohne Öl auf höchster Stufe backen. Wenn im Teig Blasen entstehen, den Fladen wenden und auf der anderen Seite noch einmal kurz braten.
2 TL, gestr. Salz	
halb so viel Wasser wie Mehl	
Wasser, lauwarm	