

# Khichdi (Eintopf)



## NAMASTE

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

### Zutaten:

*Die Gewürze:*

- 2 Nelken
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Korianderpulver



weitere Zutaten:

- 1200 ml Wasser (oder ca. **1400ml**)
- 100g Linsen
- 150g Basmati Reis
- 1 TL Knoblauch, fein gerieben
- 1 TL Ingwer, fein gerieben
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Tomate, gewürfelt
- grüne Bohnen, geschneiten
- Erbsen
- Karotten, gewürfelt
- Zucchini, gewürfelt
- 2 EL [Ghee](#)
- 1 oder 2 TL Salz, oder nach Bedarf



### Zubereitung:

1. Zuerst waschen wir Reis und Linsen zusammen (ganz gut, solange es milchig wird)
2. Vor dem Kochen lassen die Reis-Linsen Mischung für 20 Minuten im 500 ml warmen Wasser zum einweichen.
3. Ghee (oder kokosöl) in einen Topf erhitzen. Kreuzkümmel, Nelken, Lorbeerblatt und Zwiebel hinzufügen und für 1-2 Minuten anbraten.
4. Tomate, Ingwer, Knoblauch, Salz, Kurkumapulver, Korianderpulver und alle Gemüse dazugeben und noch weiter kurz anbraten.
5. Reis-Linsen Mischung und 700 ml Wasser hinzufügen. Zudecken und auf mittlerer Hitze für 15-20 Minuten köcheln lassen.

Fertig!