



SPEISE-THERMOSGEFÄSS REZEPT

ZUTATEN (für 1 Person):

- ¼ - 2 Esslöffel Ghee – je nach Fettbedarf und Konstitution
- 2 MSP Kreuzkümmel gemahlen
- ¼ TL Koriander gemahlen
- 1 MSP Ingwer gemahlen
- ¼ TL Kurkuma gemahlen
- 1 MSP Pfeffer gemahlen
- Steinsalz nach Bedarf
- ¼ Tasse gelber, geschälter, halbierter Mungdal (gut waschen)
- ¼ Tasse Basmatireis (gut waschen)
- 1 ½ Tassen frisches Gemüse (klein geschnitten, sodass es in eine Speise-Thermoskanne passt)
- ca. 2 Tassen Wasser

ZUBEREITUNG:

- Schmelzen Sie das Ghee in einer Pfanne.
- Fügen Sie dem heißen Fett die Gewürze bei und rösten diese kurz an.
- Geben Sie den Mungdal, den Reis und das klein geschnittene Gemüse hinzu.
- Kurz umrühren.
- Bedecken Sie die Zutaten gut mit Wasser und kochen Sie es für zwei Minuten.
- Danach gießen Sie die ganze Mischung in das Speise-Thermosgefäß und verschließen es für etwa 4 Stunden.
- Die Suppe/ der Eintopf ist fertig gegarrt.

ANMERKUNG:

Denken Sie daran, dass Hülsenfrüchte und Getreide quellen und eine großzügige Menge an Wasser, für die richtige Konsistenz, benötigen.

VARIATIONEN/TIPP:

- Hülsenfrüchte: anstatt gelbe halbierte Mungdal: rote oder braune Linsen, Berglinsen, Belugalinsen, Bohnen...
- Getreide: statt Reis: Dinkelschrot, Gerste, Hirse, Hafer, Cous-Cous...
- Gemüse: je nach Region und Jahreszeit. Bedenken Sie, dass zum Beispiel Karotten, Rote Rüben eine längere Kochzeit benötigen als Spinat.
- Gewürze: variieren Sie die Gewürze und verwenden Sie frische Kräuter.