



### ORIENT. LINSEN-REISGERICHT MIT GEBR. KÜRBIS

VORBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

KOCHZEIT 2 Stunden

SCHWIERIGKEITSGRAD Mittel

#### ZUTATEN VATA

1 Häferl Basmatireis Vollkorn  
½ Häferl Berglinsen  
1 Lorbeerblatt  
800 ml Wasser  
10 cm Lauchstange  
½ Fenchelknolle  
¼ Sellerieknolle  
¼ kleiner Hokkaido-Kürbis  
2 EL Ghee  
1 TL Senfsamen gelb  
1 TL Kreuzkümmel gemahlen  
1 TL Koriander gemahlen  
½ TL Kurkuma gemahlen  
¼ TL Zimt  
Pfeffer schwarz gem. nach Bedarf  
200 ml Gemüsebrühe  
Steinsalz nach Bedarf  
1 EL Ghee  
Relaxed Vata Churna-Gewürz

#### ZUTATEN PITTA

1 Häferl Basmatireis Vollkorn  
½ Häferl Berglinsen  
1 Lorbeerblatt  
800 ml Wasser  
10 cm Lauchstange  
½ Fenchelknolle  
¼ Sellerieknolle  
¼ kleiner Hokkaido-Kürbis  
1 ½ EL Ghee  
1 TL Senfsamen gelb  
1 TL Kreuzkümmel gemahlen  
1 TL Koriander gemahlen  
½ TL Kurkuma gemahlen  
Pfeffer schwarz gem. nach Bedarf  
200 ml Gemüsebrühe  
Steinsalz nach Bedarf  
½ EL Ghee  
Peaceful Pitta Churna-Gewürz

#### ZUTATEN KAPHA

1 Häferl Basmatireis Vollkorn  
½ Häferl Berglinsen  
1 Lorbeerblatt  
800 ml Wasser  
10 cm Lauchstange  
½ Fenchelknolle  
¼ Sellerieknolle  
¼ kleiner Hokkaido-Kürbis  
½ EL Ghee  
1 TL Senfsamen gelb  
1 TL Kreuzkümmel gemahlen  
1 TL Koriander gemahlen  
½ TL Kurkuma gem., ½ TL Ingwer gem.  
¼ TL Zimt  
Pfeffer schwarz gem. nach Bedarf  
200 ml Gemüsebrühe  
Steinsalz nach Bedarf  
½ EL Ghee  
Active Kapha Churna-Gewürz



4x

#### ZUBEREITUNG

1. Basmatireis Vollkorn und Berglinsen gut waschen und über Nacht in Wasser einweichen.
2. Reis und Linsen nochmals gut durchspülen, Lorbeerblatt und 800 ml Wasser beimengen und mind. 30 Min. weichkochen.
3. Lauch, Fenchel und Sellerie waschen und fein schneiden. Kürbis vierteln, entkernen und dünn in Streifen schneiden.
4. Ghee im Topf erhitzen und Senfkörner begeben, sobald diese zu hüpfen beginnen, Topf vom Herd nehmen und die restlichen Gewürze begeben und kurz anrösten.
5. Zerkleinertes Gemüse in den Topf geben, darin anrösten, mit Gemüsesud ablöschen, salzen und einkochen lassen.
6. Reis und Berglinsen zum Gemüse geben.
7. Geschnittenen Kürbis in einer Pfanne mit Ghee goldgelb auf beiden Seiten anbraten.
8. Linsen-Reisgericht mit Kürbis garnieren und bei Bedarf mit Churna nachwürzen.

#### FEINSCHMECKER-TIPP

Linsen-Reis-Gericht erkalten lassen – schmeckt auch sehr gut als Aufstrich

#### TIPP

Statt gemahlener Gewürzen, können Sie auch ganze Gewürzkörner verwenden, diese bei Bedarf jedoch etwas mörsern.