

Khichadi (klassische Reis-Linsen-Speise)

Für 4 Personen:

100g Naturreis
100 g Mung-Dhal (kleine ovale gelbe Linsen; ersatzweise Beluga- oder rote Linsen)
2 Pastinaken
2 Kartoffeln
2 Stangen Sellerie
1 EL Ghee
1 Prise Assafoetida (Hing)
1 EL Kreuzkümmelsamen
1 EL Fenchelsamen
1 TL Curcumpulver (Gelbwurz)
2 TL Amchur (Pulver aus getrockneten Mangos)
1 Liter Gemüsebrühe
1-3 TL Garam Masala
Rosa Steinsalz und roter Pfeffer (oder Ingwerpulver) zum Abschmecken
1 Bund frisch gehackte Korianderblätter zum Garnieren

Reis und Linsen gut waschen, danach mit heißem Wasser übergießen und 30 Minuten einweichen lassen. Die Pastinaken und die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Sellerie waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden

Ghee bei mittlerer Hitze in einem großen Topf erhitzen und Assafoetida wenige Augenblicke unter Rühren anrösten, bis das Aroma aufsteigt. Auf gleiche Weise mit dem Kreuzkümmel- und Fenchelsamen verfahren. Pastinaken, Kartoffeln, Sellerie, Reis, Linsen in den Topf geben und 3-4 Minuten anbraten (wenn Sie Zwiebeln vertragen, so können Sie zwei mittelgroße, klein gewürfelte Zwiebeln noch vor dem Gemüse 2-3 Minuten anbraten)

Curcuma, Amchur und die Gemüsebrühe zugeben, bei leicht geöffnetem Deckel den Eintopf gut 20 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren, damit nichts am Topfboden anhaftet. Nach Bedarf mit Salz, Pfeffer und Garam Masala abschmecken. Kurz vor dem Servieren den Koriander zugeben und bei Bedarf noch mit 2 TL Ghee verfeinern

Ghee (Butterreinfett)

Ghee (sprich „Ghii“) ist das **reine Fett der Kuhmilch**, nachdem diese **einen Fermentierungs-, Butterungs- und intensiven Erhitzungsprozess** durchlaufen hat. Es gibt allen Gerichten, besonders Hülsenfrüchten, eine feine Note und vertieft den Geschmack. *Ghee* eignet sich hervorragend zum Braten und Frittieren, da es einen sehr hohen Rauchpunkt (ca. 200°C) besitzt. Durch den süßlichen, teils leicht nussigen Geschmack ist es auch eine leckere Zubereitungshilfe für Süßspeisen. *Ghee* enthält einen großen Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren und ist frei von Milchzucker (Laktose). Anders als andere Fette, regt *Ghee* das „Verdauungsfeuer“ an, ist also gut bekömmlich und erhöht in einer Menge von 2-4 Esslöffel pro Tag die gesundheitsbelastenden Blutfette nicht, vor allem wenn andere fetthaltige Nahrungsmittel (Butter, Sahnespeisen, Käse, Wurst, Fleisch, Chips etc.) seltener gegessen werden. Gekühlt kann es als Butterersatz verwendet werden. Im Ayurveda ist *Ghee* eines der hochwertigsten Nahrungsmittel, da es zum gesunden Aufbau der Gewebe beiträgt; Haut, Schleimhäute und Ausscheidungen geschmeidiger macht, und den Abbau fettlöslicher Schadstoffe fördert. Es wird als bestes Nahrungsmittel zur *pitta*-Reduktion hervorgehoben und gilt als besonders rein („sattvisch“), wodurch sich auch seine positive Wirkung auf Nerven und Psyche erklärt. Als Vorbehandlung bei Ayurveda-Ausleitungskuren (*panca-karma*) wird diese „goldene Fett“ kurzfristig in sehr hoher Dosierung verabreicht und auch als Heilmittel mit unterschiedlichen pflanzlichen Substanzen eingekocht. Merke: Butterschmalz aus dem Supermarkt wird durch niedrige Hitze und Zentrifugieren gewonnen und besitzt deswegen nicht die gleichen Eigenschaften wie *Ghee*. Im Bioladen und Ayurveda-Versandunternehmen ist *Ghee* inzwischen gut erhältlich. *Ghee*-Konserven aus Südasien enthalten meist auch Büffelmilch und sind in Qualität und Geschmack selten hochwertig. Am besten kochen Sie es selbst!

Folgende ist die einfachste **Herstellungsweise**: (Bio-) Sauerrahmbutter in einem großen Topf langsam schmelzen lassen, z.B. 4 Päckchen). Dabei die Butter etwas bewegen, damit sie nicht braun wird. Wenn die Butter vollständig geschmolzen ist, auf niedrigste Temperatur zurückschalten und die Butter 30-40 Min. offen ganz leicht köcheln lassen. Nicht umrühren! Der Erhitzungsprozess dient dazu, das Wasser aus der Butter vollständig zu verdampfen (Test: Kurz einen Deckel auf den Topf halten und danach die Unterseite auf Kondenswassertröpfchen prüfen) und die Eiweißbestandteile vom Fett zu trennen, die am Topfboden ausfallen. Nach ca. 30 min. den Kochprozess gut beobachten, da die Eiweißflocken am Boden anbrennen können. Die Kochblasen werden zunehmend kleiner. Sobald sich die milchigen Teile goldgelb verfärbt haben und das *Ghee* so klar ist, dass man den Topfboden sehen kann, das *Ghee* durch einen

Teefilter (beschichteter Metallring mit feinem Baumwollsäckchen, erhältlich in Drogeriemärkten oder Bioläden) in ein sauberes, weithalsiges Gefäß aus glasierter Keramik oder aus stärkerem Glas abseihen. Auskühlen lassen. Mit einer Untertasse oder einem Deckel verschlossen lässt sich das *Ghee* selbst bei Zimmertemperatur sehr lange (Monate) lagern. Sollte sich ein leicht ranziger Geruch bei der Lagerung entwickeln, so war der Kochprozess nicht ausreichend. *Ghee* nimmt schnell andere Aromen auf; deswegen ist die offene Lagerung z.B. im Kühlschrank nicht empfehlenswert.

Tipp: Einen klassischen Test aus alter Zeit, ob das *Ghee* wirklich durchgekocht ist, kann man mit einem Streifchen aus sauberem Papier durchführen: Tauchen Sie es kurz in das köchelnde *Ghee* und zünden Sie es vorsichtig über der Küchenspüle an. Solange dabei ein feines Knistern ertönt, befindet sich noch Restwasser im *Ghee* als Anzeichen dafür, dass es noch weiter gekocht werden muss. Dann können Sie die Flamme unter fließendem Wasserhahn löschen.

Rezept von Elmar Stapelfeldt (Immanuel-Krankenhaus Berlin)