Kitchery

Ein typisches indisches Gericht aus Hülsenfrüchten ist Kitchery. In diesem Rezept hier wird es mit roten Linsen zubereitet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 50 min

Foto: Katrin Morenz

Zutaten

1 EL	Butter
1 Stk.	Zwiebel
1 TL	Kümmel
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Koriander
1 TL	Paprika
1 TL	Curry
120 g	Linsen (rote)
1 Dose	Tomaten (geschälte)
1 l	Gemüsebrühe
160 g	Reis
2 Stk.	Zucchini
2 Stk.	Paprika
1 Prise	Pfeffer
2 EL	Créme frâiche
1 Handvoll	frische Kräuter ((Petersilie und Basilikum))

Zubereitung

1. Bei der Zubereitung von Kitchery zunächst die Zwiebel schälen und fein hacken. Zucchini

waschen und klein würfeln. Paprika putzen, Stiel und Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden.

2. Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum) waschen, trockenschwenken und fein hacken. Butter in einem großen Topf zerlassen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

3. Linsen, Kümmel, Kreuzkümmel, Koriander, Paprikapulver und Curry dazugeben und anrösten. Tomaten und Reis unterrühren und alles einmal aufkochen lassen.

4. Mit Gemüsebrühe auffüllen und auf kleiner Flamme 10 Minuten köcheln lassen. Zucchini und Paprika dazugeben und weitere 10 Minuten kochen.

5. Crème fraîche einrühren und kräftig mit Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die frischen Kräuter unterheben und anrichten.

Tipp

Nach Belieben das Kitchery mit fein gehacktem Ingwer, Nelken, Zimt oder anderen Gewürzen verfeinern.