

## Detox Challenge 2016 14 Tage Yoga und Clean Eating

### Detox-Kitchary

#### Zutaten für 2 Portionen

- 1-2 cm Ingwer
- 2 EL Ghee oder Kokosöl
- 80 g Naturreis (parboiled)
- 80 g gelbe Linsen
- 1/2 TL Kümmel
- 1/2 TL Kurkuma
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Möhre
- 1 Pastinake
- 1 Brokkoli
- 1/2 Zitrone
- 1/2 TL Garam Masala (Gewürzmisch.: Kardamom, Pfeffer, Zimt, Nelke)
- 1/2 TL Chili
- 4 EL getrocknete Cranberries (ungesüßt)

#### Zubereitung

1. Ingwer schälen und in feine Stücke schneiden.
2. Ghee oder Kokosöl in einem großen Topf erhitzen.
3. Ingwer, Reis, Linsen und Kümmel 2-3 Minuten anbraten, zwischendurch umrühren. Kurkuma hinzugeben, mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, zwischendurch umrühren.
4. Inzwischen die Möhre und die Pastinake waschen, trocknen und die Enden entfernen.
5. Möhre und Pastinake in kleine Würfel schneiden. Brokkoli waschen und die Röschen abschneiden. In einem zweiten Topf oder Dampfgarer ca. 10 Minuten kochen.
6. Die Zitrone halbieren und auspressen. Zum Reis und den Linsen geben und mit Garam Masala und Chili würzen.
7. Das Kitchary mit dem Brokkoli anrichten und mit getrockneten Cranberries servieren.