



# Wohltuendes in deiner Mondzeit

Ein Rezept für Regeneration, genährt und versorgt sein

Die Mondzeit, auch als innerer Winter bekannt, ist eine Zeit der **Ruhe** und **Regeneration**. Gönne deinem Körper und deiner Seele in dieser Phase besondere Aufmerksamkeit und Pflege. Hier findest du ein Beispiel für deine Ernährung und Selbstfürsorge, um diese Zeit bewusst und wohltuend zu gestalten, damit Körper und Geist in dieser Zeit ruhen und auftanken dürfen – für mit voller Kraft in den nächsten Zyklus.

## Kitchari-Rezept

### Zutaten (2-3 Personen)

**120 g** Mung-Dal (Mungbohnen, geschält und halbiert)

**120 g** Basmati Reis

**2 TL** Ghee

**½ TL** Senfsaat braun

**1 ½ TL** Kreuzkümmel ganz

**1 TL** Kurkuma gemahlen

**1 TL** frisch geriebenen Ingwer

**½ TL** Koriander gemahlen

**¼ TL** schwarzer Pfeffer gemahlen

**1 TL** Fenchelsamen ganz oder gemahlen

Asafaoetida

Himalaya Salz

### Zubereitung

- Ghee in einem Topf schmelzen lassen, Gewürze dazugeben und umrühren. Wenig Asafoetida und Salz nach Geschmack hinzufügen (Asofoetida hilft Hülsenfrüchte noch besser zu verdauen).
- Reis und Mung Dal beifügen und gut umrühren bis alles miteinander vermischt ist.
- 4 (oder auch mehr) Tassen Wasser dazugießen und alles auf mittlerer Hitze aufkochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.
- Etwa 40 Minuten lang auf kleinster Flamme köcheln lassen bis die Zutaten weich sind und die Konsistenz des Kitcharis cremig ist. Wenn nötig, warmes Wasser hinzufügen. Ab und zu umrühren, damit es nicht ansetzt.
- Man kann dem Gericht auch gedämpfte, gewürfelte Karotten, Zucchini oder Fenchel beifügen und am Schluss gehackte Korianderblätter oder Petersilie darüber streuen für etwas mehr Geschmack.