

Zitronenreis

1	Tasse	Reis	gründlich waschen
1,5	Tassen	Wasser	zusammen mit dem Reis in einem Topf geben. Mit dem Topfdeckel abdecken und die Herdplatte auf hohe Hitze einstellen. Wenn das Wasser zu kochen beginnt, auf niedrige Hitze hinunter stellen. Vielleicht kurz den Deckel lüften, damit das Wasser nicht überkocht. Den Deckel wieder auflegen und für weitere 15 Minuten kochen lassen.
1	TL	Ghee	
		Salz	
1		Zitrone	auspressen
			Wenn alles Wasser aufgesogen ist und die Spitzen der Reiskörner nach oben zeigen, ist der Reis fertig.
1	TL	Ghee	in einer Pfanne erhitzen und wenn es heiß ist
1	TL	Senfkörner	zufügen und fünf Sekunden rühren
½	TL	Kurkuma	
			Schnell den Reis hinzufügen und mit den Gewürzen vermischen. Ungefähr 5 Minuten anbraten.
			Die Pfanne von der Herdplatte nehmen und den Zitronensaft zufügen. Gut untermischen.
			Dieser Zitronenreis kann zu einem Dal-Gericht oder zu Gemüse gegessen werden oder einfach allein.

Zitronenreis

Wirkung und Nutzen aus ayurvedischer Sicht:

Reis ist dafür bekannt, Kapha und Vata im Körper zu erhöhen.

Durch die Verwendung des Senfs (der Senfkörner) kommen diese beiden Doshas wieder ins Gleichgewicht.

Die Zitrone erhöht Pitta, gibt jedoch auch viel Vitamin C, das dem Immunsystem und dem ganzen Körper gut tut.