

Mungbohnen Dal - basisch, vegan und glutenfrei

Basisches Rezept/Basenfasten Rezept



Zutaten für 6-8 Portionen (prima zum Einfrieren geeignet!)

- 250 g getrocknete Mungbohnen keimfähig*
- 500 g Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 3 Möhren
- 2 cm Ingwerwurzel
- 4 Knoblauchzehen
- 30 g Kokosöl*
- 5 TL Currypulver*
- 3 TL Kurkuma gemahlen*

- 300 ml Wasser
- 100 g [Kokosmus](#)*
- 2 TL [Natursalz](#)*
- $\frac{1}{2}$ TL [schwarzer Pfeffer](#)*
- 1 TL [Chilipulver](#)*
- 2 TL [Koriander gemahlen](#)*
- 1 TL [Kreuzkümmel](#)*
- 2 EL [Kokossauce](#)*
- 1 EL [naturtrüber Apfelessig](#)*

Zubereitung

- Zunächst die [Mungbohnen](#)* keimen lassen, denn dadurch werden sie basisch. Wer nicht weiß, wie das geht, findet die Anleitung auf der [Mungbohnen Packung](#)*. Alternativ kann man die Mungbohnen auch ohne Keimen verwenden. Dazu einfach 12-24 Stunden in Wasser einweichen und für 20-30 Minuten in Salzwasser kochen.
- Tomaten, Möhren und Zwiebeln kleinschneiden. Ingwerwurzel schälen.
- Tomaten, Ingwer und Knoblauch in einem [Hochleistungsmixer](#)* fein pürieren.
- Zwiebeln zusammen mit dem [Currypulver](#)* und dem [Kurkuma](#)* in einem Topf im [Kokosöl](#)* andünsten.
- Den Tomatenmix und das Wasser angießen.
- Dann die Möhren, sämtliche Gewürze und das [Kokosmus](#)* dazugeben und das Ganze 3 Minuten kochen.
- Zum Schluss die [Mungbohnen](#)* unterrühren und nochmal alles für 3 Minuten kochen.
- Als Beilage empfehle ich den basischen [Gaba-Sprossen-Reis von AHO](#)*.

*= Werbung