

Mungotto an Radicchio und Papaya

(4 -5 Personen)

2 EL	<u>Ghee</u>
1	Chilischote, fein geschnitten
1	Knoblauch, fein gehackt
1	Lauch, fein geschnitten
1	Zucchini, grob geraspelt
$\frac{1}{2}$ TL	Kreuzkümmelsamen
$\frac{1}{2}$ TL	Koriandersamen
$\frac{1}{2}$ TL	Ajowansamen
1	Sternanis
1 handvoll	Cashewnüsse
$\frac{1}{2}$ TL	<u>Pippali (langer Pfeffer) gemahlen</u>
$\frac{1}{4}$ TL	Paprikapulver (od. geräucherter Paprika)
100g	gekochte Mungbohnen
1	Radicchio (Cicorino Rosso)
$\frac{1}{2}$	reife Papaya, gewürfelt
1 EL	Zitronensaft
2 EL	Tamari-Sauce
2 EL	Balsamico
2 EL	Sesamöl
	etwas Steinsalz, Pfeffer je nach Geschmack

Vorbereitung einen Tag vorher:

- Cashewkerne in einen Mixer geben und mit 3facher Menge an Wasser bedecken.
- Mungobohnen in Wasser einlegen.

1. Mungobohnen in Wasser kochen (ohne Salz).

Tipp: Wenn man bspw. 100g Mungobohnen und 1.4 lt. Wasser nimmt, kann anschliessend das Wasser in einem Messbecher aufgefangen werden, etwas mit Kreuzkümmel, Pippali (langer Pfeffer) und Steinsalz würzen und durch den Tag trinken = Manda-Brühe. Dies unterstützt in der Detox-Zeit. Dieser Vorgang kann auch mit Reis jeglicher Art oder Gersten erfolgen.

2. Das Ghee in einem Topf erhitzen. Fein geschnittene Chili und Knoblauch darin anbraten. Gewürze mörsern (oder gemahlene verwenden), Lauch und Zucchini zugeben, anschwitzen.
3. Die gekochten Mungobohnen zugeben, unterrühren und bei kleiner Hitze garen.
4. Die eingelegten Cashewkerne pürieren. Cashewsahne unter die Mungobohnen geben, unter rühren 2 bis 3 Minuten einköcheln lassen.
5. Mit Steinsalz, Paprikapulver und Pippali abschmecken.

6. Den Radicchio waschen und am Strunk in Achtel aufschneiden.
7. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Den Radicchio darin kurz anbraten. Tamari-Sauce und Balsamico darüber geben. Für 1 Minute anschmoren.
8. Gewürfelte Papaya, Zitronensaft und Steinsalz dazugeben, gut unterrühren und 1-2 Min. ziehen lassen..
9. Den Mungotto auf einem Teller anrichten. Radicchio und Papaya darüber geben.

Tipp: Je nach Geschmack und Dosha-Typ darf auch noch etwas Olivenöl (Vata, Pitta) und schwarzer Pfeffer (Kapha) zugefügt werden.