



Upma

Rezept (8 Portionen)

Zutaten:

- 2 Tassen *sooji* (Hartweizengrieß oder Weizengrieß)
- 2 Esslöffel Ghee oder pflanzliches Öl
- 1 Esslöffel schwarze Senfkörner
- 2 Teelöffel Kreuzkümmelsamen
- 6 frische Neemblätter (Curryblätter)
- 1 Teelöffel *hing*, gemahlen (Asafoetida)
- 1 Esslöffel *chana* (Kichererbsen)
- 1 Esslöffel *urad dal* (halbierte schwarze Linsen (Urbohnen), geschält)
- ½ Tasse Cashewkerne, ganz
- ¼ Tasse Rosinen
- 1 Esslöffel Serrano Chili, ohne Kerne und fein gewürfelt
- 1 Esslöffel frischen Ingwer, gerieben
- ½ Tasse Zwiebeln, gewürfelt
- 6 Tassen kochendes Wasser
- 1 Esslöffel Salz
- 2½ Esslöffel Zitronensaft
- 1 Tasse frische Kokosraspeln oder abgepackte Kokosnuss, ungesüßte
- ¼ Tasse Korianderblätter, gehackt

1. *Sooji* (Hartweizengries) bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne ohne Öl rösten, bis alles etwas Farbe angenommen hat und gut duftet. Dabei gut umrühren, damit das Korn nicht in der Pfanne festklebt. Alles zur Seite stellen. (Kann bereits am Vortag vorbereitet werden.)
2. Ghee oder etwas Pflanzenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Wenn das Öl heiß ist, Senfkörner hinzufügen. Sobald die Senfkörner aufplatzen, Kreuzkümmelsamen hinzufügen und ca. 15 Sekunden anbraten, bis sie duften. Neemblätter hinzufügen und erhitzen, bis sie knacken.
3. *Hing* (Asafoetida), *chana* (Kichererbsen) und *urad dal* (Linsen) einrühren. Alles erhitzen und dabei kräftig umrühren. Wenn der Dal Farbe annimmt, Cashewkerne hinzugeben.
4. Sobald die Nüsse braun werden, Rosinen, gehackte Chilis und geriebenen Ingwer hinzufügen. Rühren, bis alles gut vermischt ist. Weitere 30 Sekunden kochen, bis der Ingwer duftet.
5. Gehackte Zwiebeln hinzufügen und gelegentlich umrühren, bis die Zwiebeln weich und leicht karamellisiert sind.
6. Kochendes Wasser hinzufügen, dann nach und nach den gerösteten *sooji* (Hartweizengries). Dabei kräftig umrühren, bis das Wasser ganz aufgenommen und das *sooji* gar und locker ist.
7. Herd ausschalten und alles zugedeckt weitere 5 Minuten stehen lassen.
8. Nach Belieben salzen. Zur Abrundung des Geschmacks Zitronensaft hinzufügen – bis zu 2½ Esslöffel. Mit frischer Kokosnuss und Koriander garnieren und servieren.

*Bitte beachten: Dieses Rezept kannst du zu Hause genießen, es soll nicht kommerziell genutzt werden. Bitte veröffentliche das Rezept nirgendwo. Bitte beachte auch etwaige gesundheitliche Einschränkungen, die dich davon abhalten, bestimmte Speisen zu essen. Bitte achte auf die Anweisungen deiner medizinischen Berater*innen und deine Kenntnis der Bedürfnisse deines Körpers.*

