

## Upma (Rava Upma)

Von Neena Hartmann

Upma ist ein herzhaftes südindisches Frühstücksgericht, dessen Hauptbestandteil Weizengrieß ist, auch genannt Sooji (nordindisch) oder Rava (südindisch).



### Zutaten (4 Personen):

- 1 große Zwiebel
- 1 TL Ingwer
- 1 grüne Chili
- 100 g Weizengrieß
- 2 EL Ghee
- 1 TL Senfkörner
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Chana dal (geteilte und geschälte Kichererbsen)
- 1 TL Urad dal (geteilte und geschälte Linsenbohnen)
- 10 Cashewnüsse
- 10 Curryblätter
- 2 EL Koriander
- 250 ml Wasser
- 1 - 2 TL Zucker
- 2 EL Zitronensaft
- Salz nach Bedarf

### **Zubereitung:**

- Zwiebel und Ingwer schälen. Beides sowie grüne Chili fein hacken.
- Eine Pfanne oder einen Wok erhitzen. Rava bzw. Grieß darin ohne Fett bei schwacher Hitze rösten. Dabei häufig umrühren, da der Rava nicht braun werden darf. Anschließend beiseitestellen.
- In einer Pfanne Ghee (oder als vegane Alternative Öl) erhitzen und die Senfkörner hinzufügen. Wenn das Knistern der Senfkörner zu hören ist, Kreuzkümmel, Koriander, Chana dal und Urad dal hinzugeben. Braten, bis alles goldbraun ist. Die Cashewnüsse rösten, bis sie eine goldene Farbe annehmen und zu den Gewürzen in die Pfanne geben.
- Nun die fein gehackten Zwiebeln kurz anbraten, bis sie glasig sind. Dann die gehackten grünen Chilis, den Ingwer und die Curryblätter hinzugeben und kurz anbraten.
- Das Wasser mit Zucker und Salz in einem Topf aufkochen. Anschließend alle Zutaten bis auf den Zitronensaft und Koriander dazugeben, den gerösteten Rava langsam einrieseln lassen. Dabei gut umrühren.
- Den Rava-Upma zugedeckt bei schwacher Hitze 2 bis 3 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss die gehackten Korianderblätter über das Gericht streuen.
- Upma mit Kokosnuss oder Tamarinde Chutney servieren.