



PURE KÔSAN

## Guen mai ごま塩

(klassisch, Deshimaru)

### Zutaten 10 Pers.

350 g Vollkorn Rundkornreis

3200 ml Wasser

### Gemüse

200 g Karotte

200 g Lauch

100 g Knollensellerie 100 g Rübe

### Gewürze

100 ml Tamari

120 g Gomasio

### Vorbereitung

- Waschen Sie das Gemüse und schneiden Sie es auf die doppelte Größe eines Reiskorns (durch den Samu Gemüseschneider).
- Spüle den Reis, wasche ihn, bis das Wasser klar ist und weiche ihn dann für 12 Stunden ein.
- Wasser zum Kochen bringen
- Den Reis abgießen und abtropfen lassen. Wasser auffangen und in das kochende Wasser geben.
- Reis in einer heißen Pfanne (OHNE Fett) anbraten. Schwenken, bis er leicht gebräunt ist.
- Geben Sie den goldenen Reis in das kochende Wasser und lassen Sie ihn 1,5 Stunden lang kochen, bis er sich öffnet.
- Rühre mit einem großen Holzlöffel (damit der Reis nicht am Topf kleben bleibt) ständig um.
- Fügen Sie das Gemüse hinzu und rühren Sie 1,5 Stunden lang weiter.
- Wenn der Guen Mai durch das Kochen zu dick wird, fügen Sie heißes Wasser hinzu.
- Wenn er fertig ist, wickeln Sie den Topf in Decken ein

Am nächsten Tag vor Zazen, wenn nötig, wärmen Sie die Guen Mai auf und packen Sie sie in die Decke.

Achtung: Ein kalter Guen Mai ist dicker als ein warmer. Wenn er heiß und noch zu dick ist, füge mehr heißes Wasser hinzu.

