Rezept

Gurken Raita

erfrischend zu allen Currys, ob mild oder scharf. Als einfaches Essen auch sehr fein mit Naan oder Fladenbrot.

4 Pers

Zutaten

2	Gurken
1 EL	Meersalz
360g-500g	Nature Joghurt
1	Knoblauchzehe
1/4 - 1/2 TL	Kreuzkümmel, gemahlen

Vorbereitung

1. Gurken schälen und ev. entkernen
2. Knoblauch schälen

Zubereitung

1. Die Gurken auf einer groben Raffel direkt in eine Schüssel reiben. Sie können sie aber auch in sehr kleine Würfeli, oder in feine ca. 3cm lange Stängeli schneiden. Meersalz darüber streuen, sehr gut mischen und zur Seite stellen. Die Gurken jetzt 30 - 50 Min. stehen lassen.
2. In eine zweite Schüssel 360 g Nature Joghurt geben.
3. 1/4 TL Kreuzkümmel darüber streuen und die Knoblauchzehe dazupressen, alles gut mischen und mal probieren ob sie mehr Kreuzkümmel mögen.
4. Wenn die Gurken gut Wasser abgegeben haben, das Wasser abgiessen und die Gurken fest auspressen. Nun werden diese zu dem gewürzten Nature Joghurt gegeben und nochmals alles gut miteinander vermengt.
5. Mit Meersalz abschmecken
6. Das Raita darf ruhig auch durch Zugabe von mehr Joghurt etwas dünner werden , so wie es Ihnen am besten schmeckt!

Variationen

Falls ihnen der Koblauch zu stark ist, durch eine feingeschnittene Frühlingszwiebel / Zwiebel ersetzen.

Nach Belieben können Sie auch frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer und etwas Limonensaft dazu geben.

Sehr oft wird auch frische, fein geschnittene Pfefferminze (oder ein paar Blätter gtrocknete Krauseminze zerrieben) verwendet.

Auch Garam Masala und ein paar fein geschnittene, frische Korianderblätter passen ausgezeichnet.

Eine andere Variation ist die Mischung bestehend aus klein geschnittenen Tomaten und Gurken.

Tipps

Schmeckt ausgezeichnet als einfaches,erfrischendes Mahl. Als Beilagen passen sehr gut Oliven, aufgeschnittene Tomaten und Naan oder Fladenbrot.

En Guete!
Mit Gruss aus der Küche vom Scharfen Sultan.