

Gurken Raita

Du liebst scharfe Currys? Dann verschaff deiner Zunge zwischendurch eine wohl verdiente Abkühlung. Wie? Mit einer cremigen Gurken Raita. Dank dem erfrischenden Joghurt-Dip bleibt dein Gericht authentisch und bekommt einen zusätzlichen Frische-Kick. Für die perfekte Symbiose und puren Genuss.



Gurken Raita | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (4 Portionen): 500 Gramm Sahne-Joghurt | 1 Gurke | 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel | 1 Prise Salz | 1 Handvoll frischer Koriander | 1 Handvoll (Indische) Minze



Gurken Raita | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (5 Minuten): 1. Gurke waschen, der Länge nach halbieren, die Samen herauskratzen und in dünne Streife schneiden. 2. Koriander und Minze waschen, fein hacken und mit dem Joghurt, dem Kreuzkümmel und der Gurke mischen. 3. Bis zum Servieren kalt stellen.

Dazu passt hervorragend: [Indisches Roti](#) oder [Naan-Brot](#) und [Butter Chicken](#) oder [Chicken Ginger](#)! Jetzt mehr [indische Rezepte](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 197 Kalorien | 8,5 Gramm Fett | 25,1 Gramm Kohlenhydrate | 4,2 Gramm Eiweiß