

Rezept

Gurken-Minze-Raita

Ein Rezept von Gurken-Minze-Raita, am 28.04.2025

Zutaten

1 kleine Bio-Salatgurke	3 Zweige Minze
1 TL Öl	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
300 g Joghurt (3,5 % Fett) oder griech. Joghurt (10 % Fett)	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 77 kcal, 5 g F, 3 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Die Gurke waschen, nach Belieben schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Das Fruchtfleisch klein würfeln. Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

2. Das Öl in einem kleinen Pfännchen erhitzen. Kreuzkümmel darin ca. 30 Sek. anrösten, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3. Joghurt mit Gurkenwürfeln, gehackter Minze und Würzöl verrühren. Mit Salz abschmecken.