Rezept

Gurken-Tomaten-Raita

Ein Rezept von Gurken-Tomaten-Raita, am 10.06.2025

Zutaten

1	reife, feste Tomate
250 g	Joghurt
	Salz
1 EL	Öl
1 EL	gehacktes Koriandergrün oder Minze
200 g	Salatgurke
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
	Pfeffer
	½ TL braune Senfkörner

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal

Zubereitung

1. Tomate waschen, ohne Stielansatz klein würfeln. Gurke schälen, ebenfalls fein würfeln. Beides mit Joghurt, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verrühren.

---

2. Das Öl in einem Pfännchen erhitzen, darin die Senfkörner braten, bis sie beginnen zu springen. Zu der Raita geben und untermischen. Nach Belieben Koriandergrün oder Minze unterrühren. Möglichst noch 1 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.