

Rezept

Gurken- & Tomaten-Raita mit Minze

Ein Rezept von Gurken- & Tomaten-Raita mit Minze, am 29.03.2023

Zutaten

1 Stück Gurke (ca. 60 g)	8 Blättchen frische Minze
1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel	300 g Joghurt (3,5 % Fett)
1/2 Knoblauchzehe	Salz
Pfeffer	1 Tomate
1 kleine grüne Chilischote	1 EL neutrales Pflanzenöl
1/2 TL braune Senfkörner	10 getrocknete Curryblätter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Für die Gurken-Raita die Gurke schälen, halbieren und die Kerne herausschaben. Die Hälften möglichst fein würfeln. Die Minze waschen, trocken tupfen und fein hacken. Beides mit Kreuzkümmel und 150 g Joghurt verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Salzen und pfeffern.
2. Für die Tomaten-Raita die Tomate waschen und klein würfeln, dabei den Stielansatz entfernen. Chilischote waschen, putzen, nach Wunsch entkernen und sehr fein hacken. Das Öl in einem Pfännchen erhitzen. Chili, Senfkörner und grob zerriebene Curryblätter darin rösten, bis die Körner knistern. Die Tomatenwürfel zugeben, einmal kurz durchrühren und sofort mit 150 g Joghurt mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beide Raitas noch kurz im Kühlschrank durchziehen lassen.