Rezept

Gurkenraita mit geröstetem Fladenbrot

Ein Rezept von Gurkenraita mit geröstetem Fladenbrot, am 19.05.2025

Zutaten

1	Salatgurke
1	kleine Chilischote
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 3 cm)
2 TL	Zitronensaft
	Salz
2	Chapati (indische Brotfladen, im Asialaden)
1 TL	Schwarzkümmelsamen
1	Frühlingszwiebel
1	Knoblauchzehe
350 g	Joghurt
	gemahlener Kreuzkümmel
	Pfeffer
1 TL	Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Gläser à 200 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Die Gurke schälen, halbieren und entkernen. Mit einer Reibe grob raspeln. Gurkenraspel in ein Sieb geben und 10 Min. abtropfen lassen, gut ausdrücken.

2. Die Frühlingszwiebel putzen. Die Chilischote waschen, putzen und entkernen. Knoblauchzehe schälen. Zwiebel, Chilischote und Knoblauchzehe fein hacken. Ingwer schälen und reiben. Gurkenraspel, Zwiebel, Chili, Knoblauch und Ingwer mit Joghurt und Zitronensaft mischen. Mit 1-2 Prisen Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken, mindestens 2 Std. kalt stellen.

3. Den Backofen auf 180° vorheizen (Umluft nicht geeignet). Die Chapati mit Butter bestreichen und mit Schwarzkümmelsamen bestreuen. Im Ofen ca. 5 Min. rösten. Fladen in kleine Stücke brechen. Die Gurkenraita auf die Gläser verteilen und Fladenstücke über das Glas legen.