

Gurken-Raita

Ein leckerer Dip pimpt jeden Tisch auf! Sei es auf Gartenpartys, zum Abendessen und bei einem leckeren Brunch mit Freunden. Gurken-Raita ist nicht nur superlecker, sondern auch schnell gemacht. Heute wollen wir mit dir ein wundervolles Rezept zum einfachen Nachmachen teilen.

6 PORTIONEN

UTENSILIEN: MESSER, SCHNEIDBRETT, REIBE, EVENTUELL SCHÄLER

**300 Gramm Soja/
Kokos/Lupin-
Yogajoghurt**

1 Salatgurke

**Gewürze wie
Kreuzkümmel,
Koriander, Zitrone
oder Minze**

Nachdem du die Gurke gewaschen hast, solltest du sie schälen. Die Gurkenschale ist sehr hart und stört im Raita etwas beim Kauen. Wenn dir das nichts ausmacht und die Vitamine mitnehmen möchtest, ist das natürlich auch okay.

Nun wird die Gurke in kleine dünne Streifen gerieben.

Als nächstes werden der Yoghurt, die Gurken, Salz und je ein halber Teelöffel Koriander und Kreuzkümmel miteinander vermengt.

Zum Schluss noch alle Gewürze hinzufügen, die dir schmecken, mit Minze bestreuen und sofort servieren.

Geheimtipps für den Gurken-Raita

Dieses Grundrezept kann natürlich noch weiter verfeinert werden. Wir empfehlen beispielsweise Limetten- oder Zitronensaft. Das gibt dem Raita eine angenehme Frühlings-Frische. Das gleiche gilt auch für die dekorative Minze. Generell steht dir natürlich die ganze Gewürzpalette offen und der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Beispielsweise kannst du das Salz durch ayurvedisches Salz, Kala Namak, ersetzen. So unterstützt du einen kühlenden Geschmack noch besser.

