



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 letztes werden der Yoghurt, die Gurken, Salz und je ein halber Teelöffel Koriander und Kreuzkümmel oder andere ewürze nach deinem Geschmack miteinander vermengt.

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. Beispielsweise kannst du das Salz durch ayurvedisches Salz, Kala Namak, ersetzen. So unterstützt du einen kühlenden Geschmack noch besser.