



Kühlendes Raita mit Gurke

Dauer: **15 Min.**

Niveau: **Einfach**



ZUTATEN (Für 1 Schale)

½ Salatgurke
½ TL Steinsalz
1 TL Kreuzkümmel
5 Stiele Minze oder frischer Koriander
500 g griechischer Joghurt (10% Fett) oder **veganer Joghurt**
Steinsalz und Pfeffer zum Abschmecken

1. SCHRITT

1/2 Salatgurke waschen, längs halbieren und entkernen. Fruchtfleisch klein würfeln (oder mit der Röstireibe zerkleinern), mit ½ TL Salz mischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. 5 Stiele Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken.

2. SCHRITT

Gurkenwürfel abtropfen lassen. Mit 500 g griechischem (oder veganem) Joghurt, Minze und den Gewürzen verrühren.

3. SCHRITT

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Varianten: geht auch ohne Minze, Korianderchutney: ohne Gurke, dafür mit frischem Koriander anstatt Minze

Guten Appetit!

Ihre Beatrice Heim