

# Gurken-Raita mit Ingwer und Minze

Das indische Wort "Raita" bedeutet Joghurtsalat. Diese Art von Salat wird gern auch als Beilage zu scharfen Hauptspeisen serviert, da der Joghurt die Schärfe mildert.



## Zutaten (4 Personen):

- 1 Salatgurke
- 2 Frühlingszwiebeln
- 15 g Ingwer
- 2 Stiele Minze
- 375 g Naturjoghurt
- 3 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung:

Die Salatgurke gründlich waschen, der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Die Gurkenhälften auf der Gemüseribe fein raspeln.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und auf der Gemüseribe fein reiben. Die Minze waschen und trockenschütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

Den Joghurt mit dem Zitronensaft, den Gurkenraspeln, den Frühlingszwiebeln, dem Ingwer und der Minze verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Raita mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Zum Servieren die Gurken-Raita in Schälchen anrichten und nach Belieben Pappadam (indische Linsenfladen) oder Chapati (indisches Fladenbrot) dazu servieren.

## Quelle:

"Indien", 1. Auflage 2004, Verlag Zabert Sandmann GmbH, München