



Gurken-Minz-Raita

Salatgurke waschen, halbieren und mit einem kleinen Löffel das Kerngehäuse herausnehmen. Die Gurke raspeln und mit dem Joghurt vermengen. Die frisch gehackte Minze, Zitronensaft und die Gewürze gut unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Passt sehr gut zu indischen Gerichten!



Zutaten für 1 Portion:

½	Stk.	Salatgurke
200	g	Naturjoghurt (3,5%)
1	EL	Minze, frisch gehackt
1	TL	Zitronensaft
¼	TL	Kreuzkümmel, gemahlen
¼	TL	Koriander, gemahlen
		Salz und Pfeffer