# Gurken-Raita

## Raita

Indische Gurken-Raita ist ein erfrischender Joghurt-Dip, der oft als Beilage zu scharfen Gerichten serviert wird. Der Geschmack ist leicht und kühlend, mit einer angenehmen Mischung aus Joghurt, Gurken und Gewürzen wie Kreuzkümmel.Die Gurke verleiht dem Raita eine knackige Textur, während der Joghurt eine cremige Basis bietet. Die Gewürze und der Kreuzkümmel fügen eine aromatische Note hinzu, die das Ganze sehr erfrischend macht. Es erinnert ein wenig an griechisches Tsatsiki, ist aber oft milder und weniger knoblauchlastig.

Herkunft: Indien
Kategorie: Getränke, Milchspeisen

Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

1 Salatgurke
1 TL Kümmel
500 g Dickmilch
¼ TL Kreuzkümmel
¼ TL Madras Chilipulver
1 TL Meersalz

### Vorbereitung

Die Gurke nur abwaschen, wenn sie aus biologischem Anbau stammt, andernfalls schälen.

### Zubereitung

Die Hälfte des Kümmels in einem Mörser zerstoßen. Die Dickmilch in einer Schale mit dem zerstoßenen Kümmel, dem Kreuzkümmel, dem Chilipulver und dem Meersalz verrühren. Die Gurke grob raspeln und mit der Sauce vermischen. In ein kleines Gefäß umfüllen und mit dem restlichen Kümmel garnieren. Zum Garnieren bieten sich in der indischen Küche immer die bunten Gewürze wie Kurkuma, Chilipulver oder Masala an.

© 2026 coquina.de