

Raita mit Giersch oder anderen Wildkräutern:

Raita ist ein indisches Gericht, das sehr variabel zubereitet werden kann und als Dip oder Beilage zu Brot, Fleisch und Grillgerichten, aber auch zu Gemüse gereicht wird.

Zutaten:

250g Joghurt

½ Salatgurke

Cumin (Kreuzkümmel)

Salz, Pfeffer

1 Strauß frische Giersch-Blätter, alternativ die Blätter von Petersilie

Zubereitung:

Hat man frisch ausgetriebene Gierschblätter, so brauchen diese nur gewaschen und kleingeschnitten zu werden. Sind die Gierschblätter schon dunkelgrün, so ist es besser, sie zuerst in kochendem Wasser zu blanchieren, anschließend in Eiswasser zu geben, dann gut auszudrücken und erst danach kleinzuschneiden.

Die Gurke schälen, entkernen und in winzige Würfelchen schneiden.

Das Joghurt in eine Schüssel geben, gegebenenfalls glattrühren, die Gurkenwürfelchen und den Giersch dazugeben, den Kreuzkümmel in einem Mörser zerreiben, etwa ½ TL voll, ebenfalls dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.