



Ingwer Raita

Ein wohltuender Kontrast zu indischen Currys (L)

4 Portionen

| | | |
|---------|--------------------------|---|
| 1 Stück | Gurke, ca. 3- 4 cm | Alle Gemüse (die Gurke ungeschält) in kleinste Würfelchen schneiden, den Ingwer sehr fein raffeln. |
| 1 | Tomate | |
| 1 EL | Ingwerwurzel, frisch | Gemüse und Ingwer mit dem Jogurt vermischen. Die Senfsamen mit der Pfeffermühle darüber mahlen oder mit dem Wallholz zerquetschen und beifügen. |
| 360 g | Jogurt nature | |
| 1 TL | Senfsamen | |
| wenig | frische Korianderblätter | Die Korianderblätter fein schneiden und ebenfalls beimischen. |
| ½ TL | Meersalz | Mit Meersalz und Rohrzucker abschmecken. |
| | Rohrzucker | |

Tipp:

FrISChe Ingwerwurzel ist ziemlich scharf. Probieren Sie aus, mit wie viel oder wie wenig Ihnen die Sauce am besten schmeckt.

Rezept von:

Haus Hiltl
Sihlstrasse 28
8001 Zürich

044 227 70 00
044 227 70 07 (Fax)
www.hiltl.ch
info@hiltl.ch