



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Raita – Indische Joghurt Soße

Die alte Lehre des Ayurveda zielt auf einen Ausgleich in allen Dingen – dann entsteht Gesundheit und Wohlbefinden. In der Indischen Küche findet man daher oft eine Kombination aus Dingen vor, die einen „Ausgleich“ herstellen. Zu Curry Gerichten werden meist Chutneys und Raitas gereicht. Chutneys für die Säure (das „astringierende“ im Ayurveda) und Raitas als kühlendes Element.

Eines meiner großen Probleme mit indischen Restaurants in Deutschland ist, dass diese grundlegenden regeln indischer ess- und Kochkunst so ignoriert werden. Kaum ein Inder in Deutschland bietet Raitas an – und wenn, muss man sie extra bestellen. Sie werden nicht automatisch zu den Gerichten gereicht.

Wir kochen zu Hause wirklich oft Indisch – und wir kochen dann fast immer mindestens zwei Gerichte (ein Dahl ist ja in null-komma-nix gekocht, und dazu noch ein Gemüsecurry) und reichen immer Raita und Chutney dazu. Immer. Meine Devise ist – entweder richtig oder gar nicht. Und eine Raita ist ja auch schnell gemacht.

Raitas werden je nach Region und zu welchem Gericht sie gereicht werden, unterschiedlich zubereitet. Ich gebe hier ein Standard Rezept – aber ihr könnt das saisonal abwandeln. Ich würde z.B. im Winter oder Frühling keine Trauben verwenden (keine Saison), sondern eher Äpfel. Oder Papaya oder Mango. Genauso kann man die Gurke abwandeln oder weg lassen und z.B. nur Kräuter verwenden. Auch ganz einfach Joghurt mit etwas Salz und Kreuzkümmel ist ok.



Zutaten ca 4 – 6 Personen

1 kleine Salatgurke

Etwa dieselbe Menge halbierte, kernlose Weintrauben

2 Frühlingszwiebeln

250 – 300g Sojajoghurt

Salz

Kreuzkümmel

1. Die Gurke der Länge nach halbieren, dann vierteln und die Kerne ausschneiden. Bitte schneiden, nicht mit dem Löffel kratzen. Das verletzt das Gurkenfleisch so sehr, dass unnötig viel Wasser austritt und die Raita verwässert.
2. Die Gurke dann in Streifen und dann feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln in sehr feine Ringe schneiden.
3. Die halbierten Weintrauben zufügen.
4. Alles mit dem Joghurt vermischen und mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken.

