

Lieblingsrezepte rund um den Globus

Indische Küche

Raita - Indischer Tomatensalat

...Beilage zu vielen Currygerichten



Zutaten und Zubereitung für 6 Personen

- 2 feste reife Tomaten mittlerer Größe
 - 300 g Naturjoghurt 3,5%
 - 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
 - 1 TL schwarze Senfsamen
 - 1 EL Rapsöl
 - Salz nach Belieben
1. Die Tomaten würfeln und zusammen mit dem Joghurt, dem Kreuzkümmel und Salz in eine Schüssel geben und verrühren
 2. In einer kleinen Pfanne Öl erhitzen und die Senfsamen hineingeben. Deckel auf die Pfanne legen, denn die Senfkörner fangen an zu springen. Ganz kurz rösten und auch in die Schüssel geben
 3. Alles sehr gut vermischen und für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank geben

Guten Appetit