



MAHARISHI AYURVEDA PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1993



Raita – ayurvedischer Gurkensalat

Raita idealerweise nur zum Mittagessen servieren. Raita ist leicht kühlend und erfrischend und eignet sich gut als kleine Beilage für ein würziges Mittagessen.

Zutaten:

Für vier Personen

- 1 Salatgurke
- 1-2 Tomaten oder 1 Karotte
- 200-250 ml Bio-Vollmilch-Joghurt
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- Einige Prisen Steinsalz
- Bei Bedarf gemahlene Ingwer u. schwarzer Pfeffer
- Etwas Korianderkraut. Petersilie oder Dill kann auch verwendet werden.

So wird's gemacht:

Salatgurke waschen, schälen und raspeln. Tomaten in einer kleinen Schüssel mit heißem Wasser überbrühen. Nach 1-2 Min. die Haut abziehen und in ganz kleine Stückchen schneiden. Anstelle der Tomaten kann auch eine feingeraspelte kleine Karotte genommen werden.

Joghurt mit dem Mixer gut verquirlen. Durch das Mixen wird der Joghurt dünnflüssig und kann besser verdaut werden. Den pürierten Joghurt in eine Schüssel geben. Die geraspelte Gurke sowie die Tomaten (oder Karotte) dazu.

Kreuzkümmelsamen trocken und ohne Fett rösten, mit dem Mörser zermahlen. Kreuzkümmel in die Schüssel streuen, ein paar Prisen Salz dazu, ggf. noch ein wenig schwarzer Pfeffer und Ingwerpulver. Klein gehacktes Korianderkraut einstreuen und alles gut vermischen. Fertig.

Guten Appetit!

© Maharishi Ayurveda Privatklinik Bad Ems – Jochen Lotz



Dr. Karin Pirc: BESTER AYURVEDA-ARZT 2006 | ORGANIZATIONAL & SOCIAL VEDIC SERVICES AWARD 2007 | DHV-Gütesiegel WELLNESS IM KURORT | Qualitätsbetrieb für Serviceleistungen