



Xenia kocht

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

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

Rote Bete 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 „adstringierende“ im Ayurveda) und Raitas als kühlendes Element.

Raitas werden je nach Region und zu welchem Gericht sie gereicht werden, unterschiedlich zubereitet. Im Prinzip benutzt ihr Joghurt als Basis und ergänzt Obst, Gemüse, Kräuter und Gewürze. Immer angepasst auf das Essen, zu dem ihr es reicht. Wenn ihr ein Essen mit vielen unterschiedlichen Currys und Beilagen habt, macht ihr vielleicht eine ganz einfache Raita mit Gurken und Minze. Wenn ihr sie als Dip zu Snacks und Vorspeisen reicht, darf sie auch mal reichhaltiger sein.

Wir haben die Rote Bete Raita gemacht, weil sie zum einem so eine wunderschöne Farbe zum Essen beisteuert. Und das ist auch wichtig. Wir hatten dazu Kartoffel Samosas (Rezept hier auf der Webseite). Da diese so ein helles goldbraun haben, war die leuchtend Pinkfarbige Raita eine Freude fürs Auge. Zum zweiten ist die Kombination aus erdiger Bete mit Minze und Joghurt sehr ausgleichend zu den scharf-würzigen Samosas. Sehr gelungen.



Zutaten 1 Portion

150g vorgekochte Rote Bete

1 Handvoll Minze

250g Joghurt

Salz, Pfeffer

1. Die Rote Bete über die feine Seite der Reibe reiben der auch pürieren. Die Minze fein hacken.
2. Mit dem Joghurt vermischen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

