



Kürbis-Raita

(Rezept von Radio SRF 1-Hörerin Rita Mäder, Luzern)

Zutaten:

Frischer Kürbis
Bockshornkleesamen
Kreuzkümmelsamen
frische, grüne Chilli
frischer Koriander
Gelbwurzpulver (Kurkuma)
Joghurt oder Quark

Zubereitung:

Eine beliebige Menge Kürbis schälen und in Würfel schneiden. Die Würfel in wenig Wasser sehr weich kochen. Den gekochten, abgetropften Kürbis mit einer Gabel zerdrücken.

Dann Bockshornkleesamen, Kreuzkümmelsamen und frische grüne Chili gehackt in warmer, eingesottener Butter anziehen und mit wenig Joghurt oder Quark und nach Belieben Gelbwurzpulver (Kurkuma) unter den Kürbis mischen. Erst kurz vor dem Essen salzen und mit frischem Koriander garnieren. Sehr gut mit warmen Chapati!
