



Gurken-Auberginen-Raita

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------|--------|
| Auberginen | 1 St. |
| Sonnenblumenöl | 3 EL |
| Salz | |
| Bio Limetten | 1 St. |
| Salatgurken | 1 St. |
| Minze, frisch | 15 g |
| Koriander, frisch | 10 g |
| Joghurt, natur | 500 g |
| Kreuzkümmel | 0.5 TL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Aubergine waschen, Enden entfernen und in 1–2 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Aubergine ca. 3–4 Min. rundherum braun braten. Mit Salz würzen und auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.
2. Limette halbieren und Saft auspressen. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und klein würfeln. Minze und Koriander waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. In einer Schüssel alle Zutaten mit Joghurt vermengen und mit Salz, Kreuzkümmel und Limettensaft abschmecken.

Guten Appetit!

Tipp: Raita als [Murgh Tandoori – mariniertes Hähnchen aus dem Ofen mit Reis](#) servieren.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 189 kcal |
| Kohlenhydrate | 15 g |
| Eiweiß | 14 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 9 g |