Karotten-Raita

Raita

Eine indische Karotten-Raita ist eine erfrischende und leicht würzige Beilage. Sie kombiniert den süßlichen Geschmack von geraspelten Karotten mit dem cremigen und leicht säuerlichen Geschmack von Joghurt. Typische Gewürze wie Kurkuma, Koriander und manchmal ein Hauch von Chili verleihen der Raita eine aromatische Note.
Die Raita ist besonders beliebt als kühlende Beilage zu scharfen Currys und anderen würzigen Gerichten, da der Joghurt hilft, die Schärfe auszugleichen. Insgesamt ist sie eine harmonische Mischung aus süß, würzig und erfrischend.

Herkunft: Indien
Kategorie: Getränke, Milchspeisen

Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Karotte(n)
500 g Dickmilch
½ TL Kurkuma
½ TL Koriander
½ TL Madras Curry
½ TL Madras Chilipulver
1 Prise Meersalz

Vorbereitung

Die Karotten gründlich bürsten und abspülen.

Zubereitung

Die Dickmilch oder den Joghurt in einer Schale mit Kurkuma, dem Koriander, dem Chilipulver und Meersalz verrühren. Dann die Karotten in die Sauce hineinreiben und nochmals gut durchrühren.

© 2026 coquina.de