

Kheera-Tamatar-Raita

Gurken-Tomaten-Salat (ergibt ca. 6 Portionen)

Laktosefrei: Naturjoghurt durch laktosefreies Joghurt ersetzen.

Zutaten:

1 Salatgurke	schälen, entkernen und in ca. 1/2cm grosse Würfel schneiden
2 mittelgrosse Tomaten	in 1cm Würfel schneiden
1 Zwiebel	fein hacken
300 g Naturejoghurt	in eine Schüssel geben, Gemüse dazugeben, mischen.
etwas Salz	dazumischen
1 TL schwarze Senfsamen	rösten und über den Salat geben, gut mischen und mind. 1 h ziehen lassen