

Gurken-Tomaten-Joghurt (indisch)

Hört sich ganz einfach an, ist auch ganz einfach zuzubereiten, ist aber dennoch verblüffend "anders" und lecker! Ungewöhnlich ist, dass es sich eigentlich nicht um einen Salat bestehend aus Gurke, Tomate und Zwiebel in Joghurtsauce handelt, sondern vielmehr um einen "Gemüsejoghurt", so wie es eben auch Fruchtjoghurt gibt. Das heißt, Grundlage ist eigentlich der Joghurt, unter den die Gemüsestückchen gerührt werden. Im Gegensatz zum Fruchtjoghurt wird er nicht süß, sondern pikant abgeschmeckt und kann in der heißen Jahreszeit als leckere Zwischenmahlzeit herhalten und ist ansonsten eine passende Beilage zu indischen Gerichten, kann aber auch wie ein Beilagensalat behandelt werden.

Es sollte nicht unerwähnt bleiben, dass ich für dieses Gericht keinen Joghurt verwende, sondern die entsprechende Menge Schmand, den ich mit etwas Wasser glatt rühre. Der fetthaltigere Schmand hat gegenüber Vollmilchjoghurt den Vorteil, dass das Ganze weniger wässrig ausfällt - Tomaten und Gurke wässern stark nach und machen die Sache recht flüssig. Dafür hat Schmand natürlich mehr Kalorien - als Alternativen wären natürlich noch saure Sahne oder eine Mischung aus Schmand und saurer Sahne denkbar.

Eine ganz besondere Note geben dem Ganzen die angerösteten schwarzen Senfkörner. Schwarze Senfkörner (schmecken eigentlich gar nicht nach Senf, werden viel in der indischen Küche verwendet) zu bekommen, war übrigens selbst in Berlin gar nicht so einfach - Steffens Mutter hat sie dann über eine Apotheke (echt war!) bestellt und erhalten - nur so mal als Tipp...

Und noch was: Die Senfkörner dürfen nicht zu heiß angebraten werden - bei meinem ersten Versuch sprangen sie (ähnlich wie Popcorn) durch die ganze Küche und ich habe sie noch wochenlang in den entlegensten Winkeln der Küche aufgefunden...



Zutaten (für 4 Personen)

300 g Schmand
ein wenig Wasser
2 mittelgroße Strauchtomaten (möglichst fest)
1 kleine Salatgurke
1 mittelgroße Zwiebel
1 Tl gemahlener Kreuzkümmel
Salz
1 gestrichener El schwarze Senfkörner
neutrales Speiseöl

Zubereitung

Den Schmand mit etwas Wasser glatt rühren.

Die Strauchtomaten in nicht zu große Stücke schneiden.

Die Gurke schälen und in kleine Stücke schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Tomaten, Gurke und Zwiebel zum Joghurt geben, Kreuzkümmel hinzugeben und mit Salz abschmecken.

Die schwarzen Senfkörner in wenig Öl in einem kleinen Pfännchen kurz anrösten, zu der Joghurt-Gemüse-Mischung geben.

Kalt stellen.