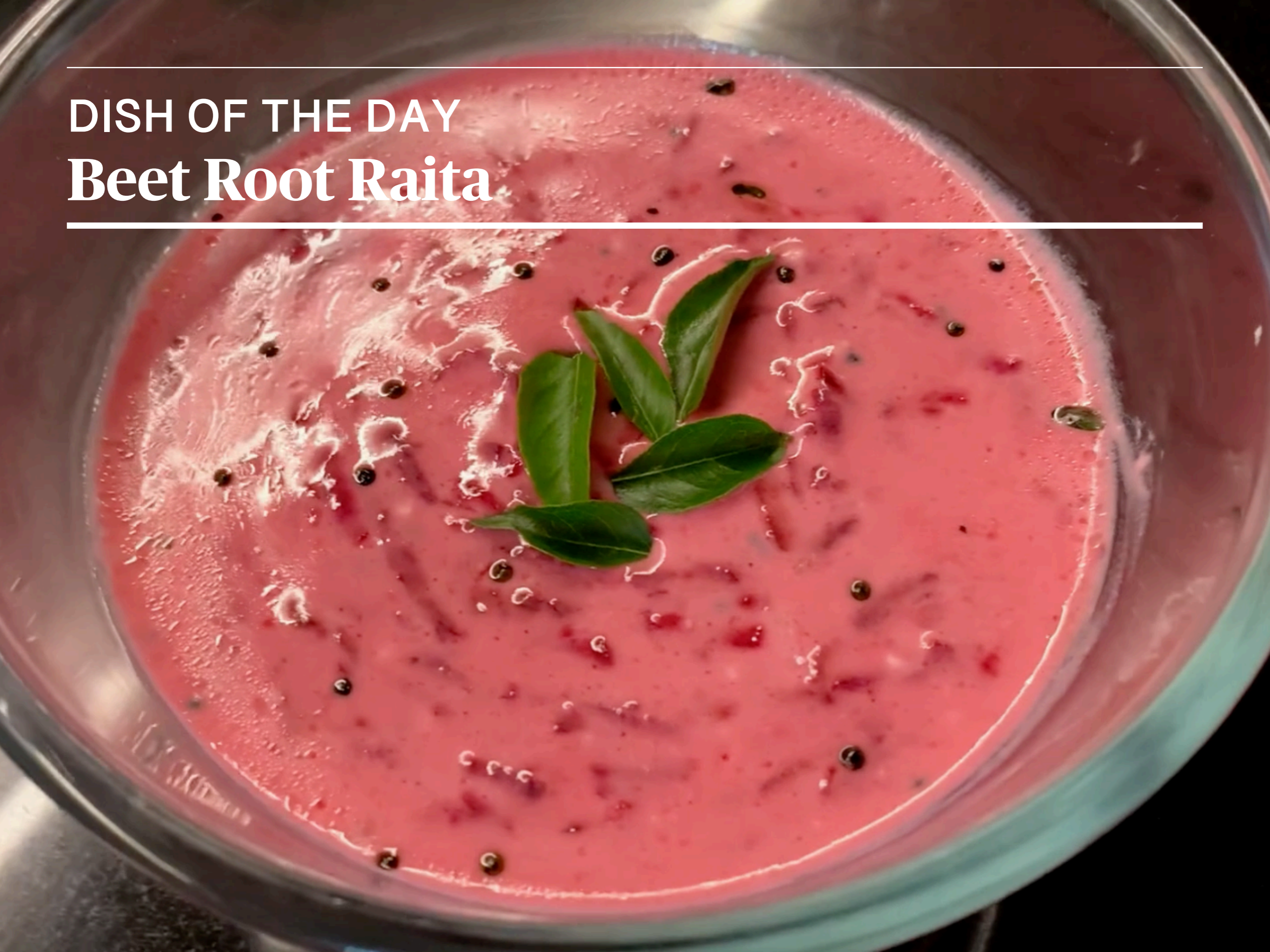

DISH OF THE DAY
Beet Root Raita



Rezept

Zutat	Menge
Rote Beete, gekocht und geschält	2-3 Stück
Quark	350 g
Frische Curryblätter	10-12 Blätter
Knoblauch, gepresst	2 Zehen
Senfkörner, schwarz	1 TL
Pflanzenöl (nativ)	1 EL
Salz	Nach belieben

Zubereitung:

Die gekochte und geschälte Rote Beete in feine Stücke raspeln .

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Senfkörner dazu geben und warten bis diese anfangen zu sprudeln. Dann ca. 7-8 Curryblätter dazu geben und alles zusammen vermischen und eine Minute köcheln lassen. Abkühlen lassen.

In einer Schüssel den Quark, die geriebene Rote Beete, den gepressten Knoblauch, Salz und die abgekühlte Senfkörner-Curryblätter Mischung gut vermischen.

Die Quarkmischung für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Die Rote Beete Raita kühl servieren und (optional) mit ein paar Curryblättern garnieren.