

Jahresthema 2015, Peter Fröhlich

# Fusionsküche

---

Gemäss <http://de.wikipedia.org/wiki/Fusionsk%C3%BCche> : „Als **Fusionsküche** wird die Kombination unterschiedlicher **Esskulturen** und **Kochkünste** sowie die Vermischung klassischer **Regional-** und **Nationalküchen** verstanden. Als Fusionsküche wurde ursprünglich die Kombination landestypischer Zutaten aus verschiedenen Regionen, beispielsweise aus Asien und Europa, bezeichnet. Mittlerweile wird die Bezeichnung auch für die Verarbeitung von scheinbar nicht zusammen passenden Zutaten in einem Gericht verwendet.

Je nach „Wohnort“ wird eine Fusion unterschiedlich wahrgenommen, da oft die regionalen Unterschiede in einzelnen zum Teil riesigen Ländern nicht bekannt sind oder fälschlicherweise davon ausgegangen wird, dass die Fusion immer mit der eigenen Küche stattfinden muss.



Beispiel: Fusion/Kombination japanischer mit vietnamesischer Küche: Geräucherter Lachs in Reisapapier mit Avocado, Gurke und Surimi

---

Ein neuer Multikulti-Trend köchelt in den Metropolen: Aromen und Rezepte aus aller Welt werden in Strassenküchen und Takeaways zu kühnen Gerichten kombiniert. Die echten Trends passieren auf der Strasse, im Alltag. Das gilt auch fürs Kochen und Essen. Kleine Take-away-Unternehmer in London und New York haben die Nase vorn. Sie experimentieren mit allem und allen: Und servieren ihren Kunden die tollsten Mixe aus fremden und vertrauten Aromen. Beim neuen Fusionfood werden traditionelle Rezepte aus allen Kulturen in Einzelteile zerlegt, multikombiniert, gewagt gewürzt und stylish serviert.

Was man für das neue Fusionsfood u. a. zuhause haben sollte:

- **Miso, rote Bohnenpaste**

Miso ist eine japanische Paste, die hauptsächlich aus Sojabohnen mit veränderlichen Anteilen von Reis, Gerste oder anderem Getreide besteht.

- **Sojasauce**

Die Sojabohne (*Glycine max* (L.) Merr.), häufig auch einfach als Soja (von jap. *shōyu* für Sojasauce)[1] bezeichnet, ist eine Pflanzenart aus der Unterfamilie Schmetterlings-blütler (Faboideae) innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler (Leguminosae oder Fabaceae). Sojabohnen enthalten etwa 20 % Öl und 37 % Eiweiss. Die Eiweißqualität ist mit der von tierischem Eiweiß vergleichbar, was die Sojabohne von anderen Pflanzen abhebt.

- **Wasabipulver oder –paste**

Wasabi, auch Japanischer Meerrettich oder Wassermeerrettich genannt, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Kreuzblütengewächse. Das Rhizom dient in der japanischen Küche als scharfes Gewürz.



- **Pickled Ginger**

In Japan: Gari, eigentlich amazu-shōga oder umezu-shōga, ist süß-sauer einge-legter Ingwer, der wegen seines scharfen Aromas in der japanischen Küche beim Verzehr von Fisch und Meeresfrüchten Verwendung findet.

- **Limes, Zitronen**

- **Tahini**

Die Tahina, auch Tahini oder Tahin, ist eine Paste aus feingemahlenden Sesamkörnern. Tahina stammt aus der arabischen Küche und ist eine Grundzutat des Hummus.

- **Chilischoten (im Tiefkühlfach)**

- **Zitronengras (im Tiefkühlfach)**

- **ungemahlene Gewürze**

- **Hartkäse am Stück, z. B. Parmesan, Sbrinz, Pecorino**

- **Sardellen**

- **Fischsauce, Crevettenpaste**

- **Harissa**

**Harissa** ([arabisch](#) [هريسة](#), [DMG](#) *Harīsa*) ist eine aus dem [Maghreb](#) stammende, scharfe Gewürzpaste aus frischen [Chilis](#), [Kreuzkümmel](#), [Koriandersamen](#), [Knoblauch](#), [Salz](#) und [Olivenöl](#). Es gibt verschiedene Rezeptvarianten in den einzelnen Ländern.

- **Tofu**

Der Tofu – auch Bohnenquark ist ein ursprünglich chinesisches/asiatisches Nahrungsmittel und wird aus einem weissen Sojabohnenteig hergestellt, der bei der Denaturierung und Koagulation von Proteinen in der Sojamilch entsteht. Der Quark, der daraus hervorgeht, wird entwässert und zu Blöcken gepresst (Käseherstellung aus Milch sehr ähnlich).

## So wirkt die Fusions-Küche

### \_Aroma und Geschmack

Mit Würzen kann man einfach experimentieren und rasch zum multi-ethnischen Genuss kommen.

Beispiele

- Kartoffelstock: Er schmeckt ganz anders, wenn man ihn statt mit Muskatnuss mit eingelegtem Ingwer oder Wasabipaste würzt.
- Salz: Richtig dosiert, verstärkt oder übertönt Salz andere Aromen und gilt als Polizist des Geschmacks. In anderen Küchen salzt man differenzierter: Salz wird durch andere salzige Zutaten ersetzt. Italien salzt man mit Sardellen, gereiftem Parmesan oder Pecorino, und in Asien ist das Salz der Küche entweder fermentierte Fischsauce (auch von Anchovis), getrocknete Crevetten oder Crevettenpaste, Misopaste (fermentierte Bohnenpaste) oder Sojasauce.
- Säure: Nebst Salz ist Säure ein natürlicher Geschmacksverstärker. Wenn einem Gericht nicht das Salz fehlt, dann reichen meist ein paar Tropfen Säure, um den Geschmack abzurunden. In Asien und Japan verwendet man statt Essig oder Zitrone Limes, Tamarinde, Yuzu und im Libanon das säuerliche Gewürz Sumac.

### \_Optik

Ein einfaches Alltagsrezept kann man ganz neu erleben, wenn die Zutaten anders geschnitten oder angerichtet werden.

Beispiele

- Salat: Salate nicht mischen, sondern Zutaten einzeln anrichten. So kann jeder selber mixen, wie es ihm am besten passt. Der Trend heisst Deconstructed und fühlt sich auch im Gaumen anders an.
- Suppe: Die Basissuppe portionenweise anrichten. Dazu verschiedene Zutaten und Würzen separat dazu servieren: von Kräutersalat bis Crostini.

### \_Sensorik

Das Auge isst bekanntlich mit und informiert das Hirn, worauf wir uns einlassen.

Doch die Augen können sich täuschen oder müssen Neues lernen. Jede Kultur hat andere sensorische Ess-Highlights. Fusionsköche spielen mit unseren Gewohnheiten und dem vertrauten Effekt von Konsistenzen.

Beispiel

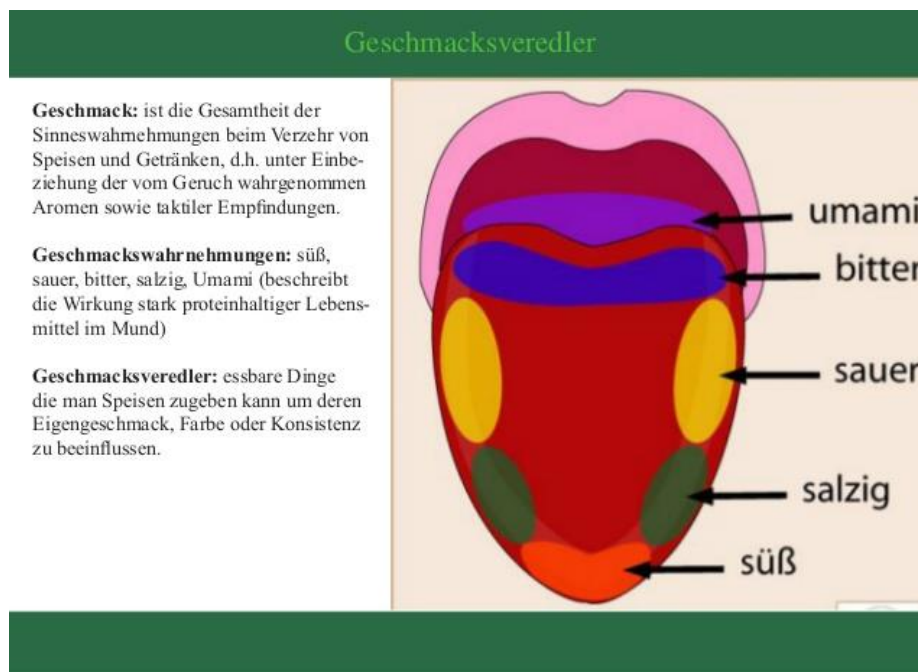
- Hotdog: Beim klassischen Hotdog ist das Würstchen am knackigsten. Beim Crispy Dog ist es umgekehrt!

## Multi-Kombinationen

Fusionsküche macht glücklich: Sie spricht alle fünf Geschmackssinne (süß, sauer, bitter, salzig und umami) an und ist authentisch. Strassenköche ohne Allüren verpassen lokalen Spezialitäten (Ethnic Food) einen neuen Dreh. Die Nostalgie der Grossmutterküche ist vorbei, gefragt sind ungewohntere Sensationen.

Beispiel

- Konserve: Hausgemachte Fruchtkompotte und sauer eingelegtes Gemüse – gewürzt/kombiniert mit asiatischen oder mexikanischen Zutaten. Dann serviert zu Käse und Brot oder fettig-würzigem Fleisch.



---

Umami (jap. 旨味, dt. „fleischig und herzhaft, wohlschmeckend“) gilt neben süß, sauer, salzig und bitter als fünfte Qualität des Geschmackssinns und ist die Bezeichnung für einen vollmundigen Geschmack. Hervorgerufen wird der Umami-Geschmack durch die Aminosäure Glutaminsäure, die in geringen Mengen natürlich in proteinhaltiger Nahrung wie z. B. Fleisch, Käse, Tomaten und Pilzen zu finden ist. Als Erster beschrieb der japanische Forscher Ikeda Kikunae 1908 die Geschmacksqualität umami. Bei seinen Experimenten fand Ikeda heraus, dass die gustatorische Wahrnehmung neben den Grundqualitäten süß, sauer, salzig und bitter eine weitere Qualität wiedergibt, die insbesondere proteinreiche Nahrungsmittel anzeigt.

---

**Spezielle Menu-Zusammensetzungen/-Reihenfolgen!!!**

---

## **Kochen am 19. Mai'15/Rezepte**

### **Motto: Sommer-/Garten-Party**

Idee:

„Etwas Besonderes aber nicht zu Kompliziertes, das zum Nachkochen motiviert.“

Wenn möglich alle Gänge in 2er-Teams.  
Alles Teams mit eigenen Teller-Dekorationen.

#### **Vorspeise 1 (Besprechung Menu)**

---

- **Texan Hotdog (vorbereitet, nur Rezept)**
- 

#### **Vorspeise 2**

---

- **Tomatensuppe mit Melonensalat**
- 

#### **Hauptgang**

---

- **Falafel mit Spargelsalat**
- 

#### **Zum Einmachen**

---

- **Scharfe Mango**
- 

**Rezepte noch nicht im  
„Chuchimannen-Format“!!!!**

---

## Texan Hotdog: „Gruss aus der Fusions-Küche“



---

**Hotdog ist der Inbegriff von Streetfood UND Fusion. Rund um den Erdball wird er mit lokalen Zutaten (auf)“gepimpt“.**

Für 4 Personen/8 Stück

- 8 frische Maistortillas  
[s. Rezept „Orient trifft Mexiko“ Tortillas selber gemacht](#)
- 8 Hotdog-Würstchen oder auch „Wienerli“
- 100 g Cheddar- oder anderen Käse, in dünnen Streifen geschnitten (max. Würstchenlänge)
- Zahnstocher
- Öl zum Frittieren

Sauce:

- 4 Scheiben Frühstücksspeck
- 30 g Senf
- 60 g Mayonnaise
- 1 (Jalapeño- oder auch andere) Chili, halbiert, entkernt, fein geschnitten  
(Die **Jalapeño** [[xala'peño](#)], deutsch auch **Jalapena**, ist eine kleine bis mittelgroße [Paprika](#), die nach der mexikanischen Stadt [Xalapa](#) (früher Jalapa) benannt ist.)
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- wenig gehackter Koriander
- Meersalz

Passendes Begleitgetränk

- Bier

### Sauce:

Die 4 Scheiben Frühstücksspeck in einer beschichteten Pfanne knusprig braten (nicht verkohlen).

Auf Haushaltspapier entfetten, dann mit Finger fein zerkrümeln.

Diese Frühstücksspeck-Krümel mit allen übrigen Zutaten mit Gabel mischen.

- 30 g Senf
- 60 g Mayonnaise
- 1 (Jalapeño- oder auch andere) Chili, halbiert, entkernt, fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- wenig gehackter Koriander
- Meersalz

Bis zur Verwendung zugedeckt kalt stellen.

### Hotdogs:

8 Stück Maistortillas in Au-Folie wickeln.

Im 170 Grad warmen Ofen 10 Minuten wärmen.

(In der Zwischenzeit)

Würstchen längs auf- (nicht durch-)schneiden, mit in Streifen geschnitten Käse füllen.

In die warmen, weichen Tortillas wickeln, mit Zahnstochern fixieren.

Öl gut 2 cm hoch in einer weiten Pfanne auf 175 Grad erhitzen.

Hotdogs unter Wenden sehr, sehr kurz knusprig frittieren.

Auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

Noch warm mit der kalten Sauce servieren.

### **Tipp**

Hotdogs in „Rädli“ servieren (Fingerfood).

Nach Belieben: Guacamole [s. Rezept „Orient trifft Mexiko“ Tortillas selber gemacht](#) (und/oder Ketchup) dazu servieren.

Als weitere Beilage: Chili angebraten und karamelisiert

### **Getränk**

Bier

---

## Warme/kalte Tomatensuppe mit Tomatenblättern und Tofu



---

### Für 4 Portionen

- 150 g weicher Tofu
- 3–4 EL Zitronen-Olivenöl (oder Shoyu/leichte, so genannte weisse Sojasauce)

### Suppe

- ca. 1 kg reife Tomaten, z. B. San Marzano (mit Zweiglein/Blättern)
- Meersalz
- 1–2 kleine Zwiebeln oder Schalotten, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Butter; 1/2 EL
- Mehl; 3–4 EL
- Sherry; 2 TL
- Tomatenpüree
- wenig Cayennepfeffer
- 2–3 Tomatenzweiglein mit/ohne Blätter
- kalt gepresstes Oliven- (oder Mandel) öl
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### Beilagen

- Glasnudeln (zum Frittieren)
- 50 g Salzmandeln
- ev. essbare Blüten, z. B. Borretsch



150 g weicher Tofu durch ein feinmaschiges Sieb streichen.

Mit 3–4 EL Zitronen-Olivenöl (oder Shoyu) vermischen.

Falls als „Fingerfood“ (in Glas ohne Löffel) serviert, kaltstellen (ansonsten zugedeckt 3 bis 4 Stunden kalt stellen).

#### Suppe:

1 kg reife Tomaten kurz in heisses Wasser tauchen, herausnehmen, kalt abschrecken. Haut abziehen, Tomaten halbieren, entkernen (und ev. dabei den Saft auffangen). Dann stückeln und mit 1/2 TL Salz mischen.

Zwiebeln und Knoblauch in Butter glasig (nicht zu heiss!) dünsten. Leicht salzen, 10 Minuten bei kleiner Hitze dämpfen. Etwas Mehl darüberstäuben, mischen. Mit Sherry ablöschen, unter Rühren einkochen. Tomatenpüree dazugeben, mischen.

Tomaten (ev. samt aufgefangenen Saft) beifügen, mit wenig Salz und wenig Cayennepeffer abschmecken. **10 Minuten köcheln** lassen. Suppe von der Herdplatte ziehen, Gewaschene Tomatenzweige/-blätter beifügen, **10 Minuten ziehen lassen**. Dann diese unbedingt entfernen (gelten als giftig!).

Je nach gewünschter Konsistenz (Teller-/Glasgericht) Wasser beifügen.

Suppe nach Belieben pürieren, anrichten. Kaltgestellten Tofu portionieren, in die Suppe geben (falls in Gläser serviert, grosser Teil Tofu mitpürieren und nur wenig für Deko). Mit Olivenöl sehr leicht beträufeln. Pfeffer aus der Mühle. Salzmandeln, Blüten und Glasnudeln\* separat dazu servieren.

\*) Glasnudeln mit der Schere in Stücke schneiden. Portionenweise kurz in 180 Grad heisses Fritieröl geben, puffen lassen (dauert nur ein paar Sekunden). Mit der Schaumkelle herausnehmen, auf Haushaltpapier abtropfen lassen (schmeckt auch gut zu Salat).

#### **Tipp**

Als Fingerfood (d.h. ohne Suppenlöffel) in Gläsern servieren.

Mit einer zusätzlichen Vorspeise servieren z. B. **Melonensalat**.

Die Suppe kann auch vorbereitet und dann eiskalt, wie ein Gazpacho, serviert werden. Eventuell mit Mineralwasser mit Kohlensäure verdünnen.

Getränk: Mineral (Fusions-Suppe/Salat auch hier ohne Wein), ev. Bier

---

## Melonensalat mit spicy Vinaigrette (erfrischende Vorspeise oder auch als Apéro-Snack)



---

Für 4 Portionen

- 2 reife Melonen, z. B. Galia oder 1 Netz Charentais
- 1–2 Minzezweige, Blättchen
- 3 EL Erdnüsse, (bereits) geröstet, gesalzen

Vinaigrette

- 1–2 Limes oder Limetten
- 1 frischer roter Chili (oder Thai-Paste, z. B. Penang)
- 2–3 EL Fischsauce
- 2–3 TL Palm- oder Rohrzucker

Melonen halbieren, entkernen. Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden (oder Kugeln mit einem grossen Pariser Löffel ausstechen).

Melonenstücke auf Teller\* bereitstellen.

Vinaigrette:

Limes auspressen, Saft in eine Schüssel geben.

Chili halbieren, entkernen, fein schneiden (ersatzweise 1 bis 2 Messerspitzen Thai-Paste). Mit Fischsauce, Zucker und 2 EL Wasser zum Limesaft geben, verrühren.

Testen, ob sie zugleich salzig-süss **und** angenehm scharf ist.

Vinaigrette über die Melonen giessen\*. Kurz vor dem Servieren Minze zupfen, Erdnüsse hacken. Über den Salat streuen.

### **Tipp**

\*) In einer flachen Schüssel (statt Teller) zugedeckt eine bis mehrere Stunden im Kühlschrank marinieren.

Servieren mit Tomatensuppe

---

## Scharfe Mango (Pfirsiche), süss-sauer einlegen/eingelegt



---

Rezept für 2 Gläser à 1 Liter (2 Liter)

- 1.2 kg feste, aber reife Mangos (oder Pfirsiche weiss oder gelb)
- 1/1 Chili (oder bei 1/2 Habanero-Chili\*)
- 2 Zimtstängel
- 2 Nelken
- 2 Petersilienzweige (oder Shiso-Zweige oder Perilla/jap. Petersilie oder Purpurbasilikum-Zweige)
- 2.5 dl Apfelessig
- 250 g Zucker
- Gläser m/Etiketten

Gläser reinigen, im warmen Wasserbad warm halten (Steril. bei 85 C/40 Min.).

Mangos schälen und Stein entfernen

(bzw. Pfirsiche, wie bei Tomaten, kurz in heisses Wasser tauchen, noch warm die Haut abziehen)

und je nach Grösse in Stücke (Viertel oder Achtel) schneiden.

In die Gläser verteilen. Je die Hälfte der Gewürze und Kräuter in die Gläser geben.

Apfelessig mit 2 bis 3 dl Wasser und Zucker aufkochen, rühren, bis der Zucker aufgelöst ist. Kochend heiss in die Gläser giessen. Sofort verschliessen. Nach Belieben 15 Minuten im warmen Wasserbad köcheln lassen. Herausnehmen, zugedeckt auskühlen lassen. Im Kühlschrank aufbewahren.

*\* Habanero ist der schärfste Chili überhaupt. Deshalb sehr vorsichtig dosieren und nur mit Einweghandschuhen berühren. Erhältlich sind rote und gelbe Exemplare. Ersatzweise Thai- oder andere Chilis verwenden. Je nach Saison ab August auf Wochenmärkten erhältlich.*

---

## Grüner Spargel mit Miso-Suppen-Dressing



(Symbolbild: das sind Bohnen, keine Spargeln)

Misosuppen-Dressing: Je nach Art ist die Paste weiss, hellrot oder rot und schmeckt von süsslich bis würzig. Die Paste hat den Aromaeffekt langer Schmorzeiten: Mit Miso werden einfache Beilagen oder Gerichte zu etwas Besonderem. Ideal für simple Pastagerichte oder Salatsaucen.

### Für 4 Portionen

- 750 g grüne Spargeln
- 2 kleine Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter, weich
- 2–3 TL rote Misosuppen-Paste
- Sonnenblumenöl
- 3 EL Sake (Reisschnaps) oder anderen Schnaps
- wenig Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Sesamsamen weiss (bereits geröstet)

Grüner Spargel waschen, unteres 1/3 abschneiden (Bohnen rüsten) und in ca. 10 cm lange Stücke schneiden.

Schalotten und Knoblauch fein hacken.

Spargel in Salzwasser ca.15 Min. kochen (Bohnen in Salzwasser kurz blanchieren). Abgiessen und kalt abschrecken. Gut abtropfen lassen.

2 EL Butter mit Misosuppenpaste zur Missobutter verrühren und bereitstellen. Schalotten und Knoblauch in Öl glasig dünsten. Spargel (Bohnen) beifügen, kurz mitdünsten. Mit Sake (oder anderen Schnaps) ablöschen, einkochen lassen. 3 bis 4 EL Wasser dazugeben, Flüssigkeit zur Hälfte einkochen. Misobutter dazugeben, mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anrichten und mit weissen Sesamsamen bestreuen.

Varianten

- Grüne Bohnen oder Bundkarotten
  - Sojasauce statt Miso
  - Butter gebräunt (Haselnussbutter) verwenden
- 

Varianten:

## Miso-Karotten-Dressing

30 g weisse Miso mit 6 EL Maiskeim- oder Traubenkernöl, 2 TL Sesamöl, 2 TL Akazienhonig, 1 geraffelten Karotte, 2 EL geraffelter Ingwerwurzel, 2 TL gerösteten Sesamsamen und 2 EL Reiswein in ein verschliessbares Glas geben, gut schütteln.

Haltbarkeit: 5 Tage im Kühlschrank.

Ideal für Gemüsesalate von Karotte, Rotkabis, Federkohl, Wirz oder Blattsalate wie Frisée, Zichorien.

## Miso-Tahini-Dressing

30 g Tahini mit 1 EL roter Miso und 1 EL Zitronensaft verrühren. 50 bis 70 ml warmes Wasser unter Rühren beifügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Gut verschlossen 1 Woche im Kühlschrank aufbewahren. Vor der Verwendung mit etwas Wasser verdünnen.

Ideal mit Federkohl, Rotkabis, Karotten.

---

## **Orient trifft Mexiko („mehr Fusion geht nicht“)**

---

**Tortillas mit Guacamole, Falafel und Gurken Raita.**

### Tortillas, selbergemacht

- 250 g Mehl (plus etwas Mehl zum Ausrollen)
- 2,5 dl Wasser kochen
- 1/2 TL Salz

Das Mehl mit dem Salz in eine Schüssel geben, das kochende Wasser in das Mehl giessen und umrühren. Nach einigen Sekunden(!), den Teig mit den Händen weiter kneten.

Fladen ausrollen und ausstechen (kleine Rondellen/Tellerdeko!). In einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe von jeder Seite kurz anbraten – fertig. Zum Warmhalten auf einen Teller legen und mit einem Handtuch bedecken.

### Guacamole (-Dip), selbergemacht

- Zwei reife Avocados  
... und (Menge) je nach Geschmack:
- Cayennepfeffer
- Basilikum
- Petersilie oder (am besten) frischen Koriander
- Harissa
- Zwiebel
- Kreuzkümmel
- Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone oder Limette\*
- ein paar Kapern
- eine Knoblauchzehe
- Salz und viel Pfeffer

Das Fruchtfleisch der Avocados mit einer Gabel zerdrücken, alle übrigen Zutaten hinzufügen und je nach Geschmack, Schärfe, bzw. Aromen abstimmen.

\*) Die Zitrone oder Limette unterstreicht nicht nur den fruchtigen Charakter des Dips, sondern sorgt auch dafür, dass er nicht braun wird.



## Falafel (libanesisch)



Falafel sind frittierte Bällchen aus pürierten Bohnen oder Kichererbsen, Kräuter etc

- 250 g Kichererbsen, (am besten aus dem Glas, sonst getrocknete, die allerdings 24 Std eingeweicht werden müssen) – **diese müssen gestampft werden können d.h. 1,5 h (ohne Salz) weich kochen!**
- 3 Champignons (geschält und gehackt)
- 2 Strauchtomaten (geschält/heisses Wasser, entkernt, gestückelt)
- 1 Zwiebel (gehackt)
- 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- kleiner Bund Petersilie (gehackt)
- eine kleine Chilischote, entkernt und gehackt (oder Harissa)
- 1 Ei
- Paniermehl
- Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl.

Die weichen Kichererbsen (ev. vorgestampft!) mit den gehackten Zwiebeln und den anderen gehackten Zutaten mischen, das Ei zugeben, mit ein bisschen Olivenöl stampfen und zu einer breiigen Masse verarbeiten, Paniermehl hinzufügen, bis die Masse sämig wird und sich in kleine runde Bällchen formen lässt. Diese Bällchen in einer beschichteten Pfanne in Öl scharf anbraten und dann im Backofen bei 180 °C weiter ausbacken.

## Gurkenraita

Raita ist eine Beilage auf Joghurtbasis und basiert auf einer flexibleren Zutatenkomposition. So werden zwar auch im Raita oftmals Gurken oder Knoblauch, aber auch Tomaten, Karotten, milde und scharfe Paprika, Zwiebeln, teilweise auch eingelegtes Gemüse und Gewürze wie Kreuzkümmel oder Kurkuma in den verschiedensten Mengenverhältnissen verwendet.

Natur-Joghurt (kein Magerjoghurt) mit wenig Olivenöl, klein geschnipselter Gurke, gehackten Zwiebeln und etwas Kreuzkümmel mischen, Salz und Pfeffer ev. wenig Curry. Die Tortillas werden mit Guacamole gegessen, die Falafel mit Gurken Raita, oder auch anders herum.

Weitere Beilage/n : Shrimps

Getränk: Rosé (Oeil de Perdrix)