

40 – Weißer Rettichsalat (indisch: Mooli ka Salaad)

Hintergrund zum Rezept

Das Rezept stammt aus einem sehr guten indischen Kochbuch¹. Der Salat schmeckt frisch und wegen der vielen ungewöhnlichen Gewürze sehr exotisch. Er ist gut geeignet als Vorspeise oder als „Grüß aus der Küche“.

Zutaten für 4 Personen

- 300 – 400 g weißer Rettich
- 2 EL Weißweinessig oder weißer Balsamico
- 2 EL Sonnenblumenöl
- ¾ EL schwarze Senfkörner
- ¾ EL Schwarzkümmelsamen
- ¾ EL Kreuzkümmel (Kumin)
- 1 große Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Zubereitung sollte nicht zu lange vor dem Servieren erfolgen, damit der Rettich nicht zu viel Flüssigkeit verliert. Den Rettich von Hand raspeln. Rettich, Salz, Pfeffer, Zucker und Essig mischen.

Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zuerst die schwarzen Senfkörner hineingeben. Wenn sie beginnen aufzuplatzen, den anderen Samen hinzugeben und weiter braten aber darauf achten, dass der Samen nicht anbrennt. Samen mit dem Öl leicht unter den Rettich mischen und zimmertemperiert servieren.



K.M., Stand 11.5.2020

¹ Monisha Bharadwaj, Die indische Küche, Collection Rolf Heyne