

Derere

Okra Gemüse

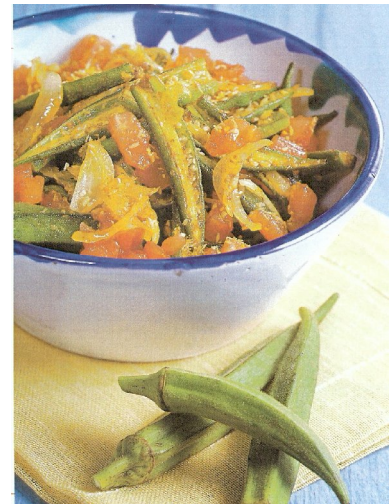
Rezept für 4 Personen

Zutaten:

200 g Okraschoten
2 Tomaten
2 EL Olivenöl
1 Schalotte in Streifen
½ Knoblauchzehe gepresst
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Gewürze

4 EL Kokosraspel (40 g)
0.5 TL Chilipulver
1 TL Korianderpulver
1 TL Kreuzkümmelpulver
1 Briefchen Safranpulver (125 mg)



Zubereitung:

Die Gewürze mischen. Okraschoten waschen, trocken tupfen. Stielansatz wegschneiden, längs halbieren, mit den Gewürzen gut mischen und 30 Minuten ziehen lassen.

Tomaten kreuzweise einschneiden, in kochendes Wasser tauchen bis sich die Haut zu lösen beginnt, kalt abschrecken, schälen entkernen und würfeln.

Okrahälften etwas abschütteln, im Öl bei mittlerer Hitze andünsten bis sie ein wenig Farbe angenommen haben. Schalotte und Knoblauch kurz mitdünsten. Tomatenwürfel und restliche Gewürzmischung begeben. Heiss werden lassen und abschmecken.

Tipp:

Beim Kochen oder Dünsten sondern Okraschoten manchmal einen Schleim ab, den die meisten Afrikaner lieben, der für uns jedoch gewöhnungsbedürftig ist. Bei obenstehender Zubereitungsart ist dies nicht der Fall.