

Vegetarische Rezepte

Okra Curry

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Beilagen, Okra, Vegetarisch

450 g	Okra	2	Curryblätter
150 ml	Öl	1 Teel.	Salz
2 mittelgr.	Zwiebeln, in Scheiben - geschnitten	1	In Scheiben geschnittene - Tomate
3	Fein gehackte grüne - Chilischoten	2 Essl.	Zitronensaft Korianderblätter

1. Okra abspülen und gut abtropfen lassen. Mit einem scharfen Messer die Okra Enden abschneiden und entfernen. Okra in 2,5 cm lange Stücke schneiden.
2. Öl in großer Pfanne mit schwerem Boden erhitzen. Zwiebeln, grüne Chilischoten, Curryblätter und Salz dazu geben und vermischen. Gemüse 5 Minuten unter ständigem Rühren Pfannenbraten.
3. Nach und nach Okra vorsichtig mit einem Schaumlöffel dazugeben. Gemüsemischung bei mittlerer Hitze 12-15 Minuten Pfannenrühren.
4. In Scheiben geschnittene Tomaten in den Topf geben und die Hälfte des Zitronensafts darüber träufeln. Abschmecken und nach Geschmack ggf. mehr dazugeben.
5. Mit Korianderblättern garnieren, abdecken und weitere 3-5 Minuten köcheln lassen.
6. Auf vorgewärmte Servierteller geben und heiß servieren.

Dies ist ein leckerer vegetarischer Curry ohne Sauce, der am besten heiß mit Chapatis (indischem Fladenbrot) serviert wird. Okra ist ein so schmackhaftes Gemüse, dass man es kaum zu würzen braucht.

Tipp: Okra hat die Eigenschaft, Flüssigkeiten besonders gut zu binden, so dass Currys und Eintöpfe auf natürliche Weise eindicken.