

Vegetarisches Okra-Curry

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Personen

450 g Okraschoten
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 Chilischoten
2 Esslöffel Öl
1 Esslöffel Currypulver
Salz, schwarzer Pfeffer
1 Kokosnuss (optional)

Okra gibt es in gut sortierten Supermärkten oder im Asia-Laden zu kaufen und sollten unbedingt auf deiner Einkaufsliste landen. Mit Curry und scharfer Chili angebraten ist das grüne Gemüse einfach unwiderstehlich.

- 1 -

Stängel der Okraschoten entfernen. Okra in Ringe schneiden. Kleiner Tipp: Okra sind dafür berüchtigt, dass sie bei zu langer Garzeit "schleimig" werden können. Wer sicher gehen möchte, verteilt die zerkleinerten Okra auf einem sauberen Küchentuch oder Küchenpapier und lässt sie einige Stunden an der Luft trocknen.

- 2 -

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Chilischoten in Ringe schneiden (ggf. Kerne entfernen, um die Schärfe zu reduzieren).

- 3 -

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und bei niedriger Temperatur 3-4 Minuten anschwitzen. Currypulver und etwas schwarzen Pfeffer hinzufügen. Unter stetigem Rühren ca. 3 Minuten braten.

- 4 -

Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und Chili und Okra in die Pfanne geben und etwa 10-15 Minuten garen. Gelegentlich umrühren. Erst gegen Ende der Garzeit mit Salz und Pfeffer abschmecken (sonst geben die Okra zu viel Flüssigkeit ab).

- 5 -

Für das karibische Extra: Kokosnuss mit dem Rücken eines soliden Hackmessers in zwei Hälften teilen. Kokoswasser auffangen und Kokosfleisch herauskratzen. Beides mit dem Okra-Curry vermengen. Anschließend Curry auf Tellern (oder in den Kokoschalen) servieren.