



Okraschoten in würziger Tomatensauce

Zutaten für 2 Portionen

Für die Okraschoten

- 250 g Okraschoten - waschen, die Enden abschneiden und schräg halbieren
- 250 g Cherrytomaten - waschen und halbieren
- 100 g rote Zwiebeln - fein würfeln
- 1 kleine Knoblauchzehe - pressen

Weitere Zutaten und Gewürze

- 250 ml Wasser
- 2 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 2 EL Yaconsirup
- 1 ½ EL Tomatenmark
- 1 EL geriebener Ingwer
- ¾ TL Kreuzkümmelpulver
- ½ TL Garam Masala
- ½ TL Korianderpulver
- ½ TL Kurkumapulver
- ¼ TL Chilipulver
- 1 EL fein gehackter Koriander
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

1 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die [Okraschoten](#) unter ständigem Wenden ca. 8 Min. braten, bis sie von allen Seiten leicht gebräunt sind. Dann auf einen Teller geben und beiseitestellen.

Danach das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin leicht anbraten. Den Ingwer dazugeben und unter Rühren ca. 3 Min. mitdünsten.

Das Tomatenmark und Knoblauch einrühren und kurz mitdünsten. Danach mit Kreuzkümmel, Garam Masala, Koriander, Kurkuma und Chili bestäuben, einmal umrühren und mit Wasser ablöschen. Dann aufkochen lassen, Cherrytomaten, Yaconsirup, Salz und Pfeffer hinzufügen und die Sauce ca. 5 Min. köcheln lassen.

Schliesslich die Okraschoten unterheben, in der Sauce erwärmen und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Okraschoten mit Koriander bestreut servieren.

Dazu passen hervorragend Basmatireis, gebratene Kartoffeln, Hirse oder Linsen.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 169 kcal
- Kohlenhydrate: 14 g
- Eiweiss: 5 g
- Fett: 10 g