

Okraschoten in würziger Tomatensauce

Zutaten für 2 Portionen

Für die Okraschoten

- 250 g Okraschoten - waschen, Stiel und Spitze abschneiden
- 200 ml geschälte Tomaten, aus der Dose
- 10 Cherrytomaten - waschen und halbieren
- 40 g Zwiebeln - fein hacken

Weitere Zutaten und Gewürze

- 150 ml Wasser
- 1 1/2 EL Kokosöl
- 1 EL Ingwer - reiben
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Koriander
- 1 TL Kurkuma
- 1/4 TL Fenchelsamen, gemahlen
- 1/4 TL Chilipulver
- Kristallsalz
- 1 EL fein gehackter Koriander

Zubereitung

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

1/2 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Okraschoten unter ständigem Wenden ca. 5 Min. braten, bis sie von allen Seiten leicht gebräunt sind. Dann auf einen Teller geben und beiseite stellen.

Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze darin glasig dünsten. Den Ingwer dazugeben und unter Rühren ca. 3 Min. schmoren, bis die Masse karamelfarbig ist.

Mit Kreuzkümmel, Korinder, Kurkuma, Fenchel und Chili bestäuben und gut verrühren. Die geschälten Tomaten in die Pfanne geben und 2 Min. köcheln lassen.

Dann das Wasser einrühren, die Okraschoten und die Cherrytomaten dazugeben und das Ganze salzen. 15 Min. köcheln lassen, bis die Okraschoten gar sind und die Sauce leicht eingedickt ist.

Abschmecken und mit Koriander bestreut servieren.

Dazu passt Basmatireis oder Kartoffelpüree .

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 179 kcal, Kohlenhydrate: 16 g, Eiweiss: 7 g, Fett: 9 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/okra-mit-tomaten-zwiebeln-und-gewuerzen.html>