

Okraschoten-Pfanne mit Paprika und Zucchini

Zutaten für 2 Portionen

Für die Okraschoten-Pfanne

- 200 g Okraschoten - gründlich waschen und schräg in 3 Stücke schneiden
- 180 g grüne Paprika - in 3 - 4 cm lange Streifen schneiden
- 120 g Zucchini - vierteln und Dreiecke schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 150 g Sojajoghurt
- 2 EL Olivenöl, erhitzbar
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Amino Kokoswürzsauce* (z. B von myFairtrade)
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 TL Korianderpulver
- ½ TL schwarze Senfsamen
- ¼ TL Kreuzkümmelpulver
- ¼ TL Garam Masala
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Prise Asafoetida (Hing)
- 1 TL weiße Sesamsamen - kurz fettfrei rösten
- 1 EL fein geschnittener Koriander
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

**Alternativ kannst du auch 1 EL Tamari und etwas Kokosblütenzucker verwenden.*

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten

Für die Okraschoten-Pfanne das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Senfsamen zusammen mit Ingwer, Kreuzkümmel und Asafoetida kurz rösten, bis die Senfsamen zu springen beginnen.

Dann das Gemüse dazugeben und bei mittlerer Hitze 8 Min. dünsten. Anschliessend 2 EL Joghurt einrühren, mit Tamari, Kokoswürsauce, Korianderpulver, Garam Masala und Cayenne würzen, gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Okraschoten-Pfanne zusammen mit dem restlichen Joghurt auf zwei Tellern anrichten mit Koriander und geröstetem Sesam bestreut servieren.

Wenn du magst, kannst du die Okraschoten-Pfanne zusammen mit einem Vollkorn-Basmatireis geniessen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 182 kcal, Kohlenhydrate: 13 g, Eiweiss: 9 g, Fett: 10 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/okraschotenpfanne-mit-gemuese.html>