

Khadai Bindi (Okra mit Tomaten)

Okra (Ladyfinger, Bhindi) ist eine bei uns noch recht unbekanntes Gemüse. Die ursprünglich aus Äthiopien stammende Pflanze ist kalorienarm und reich an Vitaminen (C und A). Man achte beim Kauf - im Asienshop, selten beim Grossverteiler - darauf, dass sie leuchtend grün und knackig sind, dann sind sie nämlich frisch. Um beim Kochen die recht unangenehme Schleimbildung zu verhindern, sollte kein Wasser beigefügt werden, besser ist ein ein wenig Zitronensaft.

Sonnenblumenöl		3	EL
Zwiebeln mittelgross	in Scheiben	1	Stück
Paprika grün	in Streifen	1	Stück
Okras	längs halbiert	300	g
Tomaten	gehackt	2	Stück
Curcuma		1	TL
Chilipulver		0.5	TL
Garam Masala		0.5	TL
Salz			
Zitronensaft		1	EL
Koriandergrün	frisch, gehackt		



Rezept für 4 Personen

1. In einem Wok oder schweren Topf das Öl erhitzen, die Zwiebeln andünsten.
2. Stielansatz und Samen der Paprika entfernen und im Öl einige Minuten braten.
3. Stielansatz der Okras abschneiden und den Paprikas beigegeben, gut durchmischen.
4. Tomaten, gemahlene Gewürze, Salz und Zitronensaft unterrühren.
5. Bei schwacher Hitze garen, bis die Okraschoten weich sind. Häufig rühren, damit die Mischung nicht ansetzt. Beim Garen werden die anfänglich schleimigen Okras fest.
6. Mit Koriandergrün bestreuen.