

Masala-Bhindi, Okra-Curry nach indischem Rezept



Masala-Bhindi ist ein veganes Gericht aus der pakistanisch-indischen Küche. Okraschote, Tomaten, Zwiebeln, Kurkuma und frischer Ingwer verleihen dem Curry den herrlich aromatischen und typisch indischen Geschmack.

Zubereitung:

Die Okraschoten waschen, putzen und in kleine Scheiben schneiden. Die Tomaten kreuzweise einritzen und für 1 Minute in kochendes Wasser legen. Anschließend kalt abschrecken, die Haut sowie den Strunk entfernen. Tomaten, Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln, das Koriandergrün fein hacken. Die Ingwerwurzel schälen und reiben.

Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln kurz darin anbraten, dann die Pfanne von der Platte nehmen. Die Okraschoten, den geriebenen Ingwer, Kurkuma, Mangopulver, Cayennepfeffer, Fenchelsamen, Cumin, Garam Masala und den geriebenen Koriander dazu geben und gut vermischen. Alles zusammen für 2 Minuten scharf anbraten.

Den Basmatireis nach Packungsanleitung garen.

Die Tomatenwürfel in die Pfanne dazugeben und das Ganze für ca. 8 Minuten köcheln lassen. Sollte die Masse zu dickflüssig sein, kann etwas Wasser dazu gegeben werden. Die Hälfte des Koriandergrüns untermischen und mit Salz abschmecken.

Abschließend den Reis zusammen mit dem Okragemüse anrichten und mit dem restlichen frischen Koriander garnieren.

Zutaten für 4 Personen:

- 250-375 g Basmatireis
- 300 g Okraschoten
- 2 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1-2 EL geriebener Ingwer
- 4-6 EL Sonnenblumenöl
- 6 große Strauchtomaten
- 1/4 TL Kurkuma
- 1/2 TL Mangopulver
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- 1-72 TL Fenchelsamen
- 2 TL Koriander gemahlen
- 1 Bund frischer Koriander
- 2 TL Cumin
- 2 TL Garam Masala

docbears.de wünscht einen guten Appetit!