

Rezept

Crispy Masala-Okra-Sticks

Ein Rezept von Crispy Masala-Okra-Sticks, am 17.06.2024

Zutaten

250 g Okraschoten

neutrales Pflanzenöl zum Braten

je 1/4 TL Kurkuma- und Chilipulver

2 EL Kichererbsenmehl

1/4 TL gemahlener Koriander

1/2 TL Chaat Masala (Gewürzmischung)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Die Okraschoten waschen. Den Stielansatz abschneiden und die Schoten längs vierteln. Sehr dicke Schoten sechsteln. Die Okraspalten in einer Schüssel mit dem Kichererbsenmehl bestreuen. Gut mit den Händen durchmischen.
2. In eine beschichtete Pfanne mit hohem Rand ca. 3 mm hoch Öl gießen und stark erhitzen. Das Mehl leicht von den Schoten abschütteln. Die Schoten im heißen Öl 1-2 Min. anbraten, dann mit einem Holzlöffel wenden. Weiterbraten, bis sie knusprig braun sind, dabei gelegentlich wenden. Koriander, Kurkuma- und Chilipulver unterrühren. Die Schoten herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Chaat Masala bestreuen und heiß servieren.