

Rezept

Gebratene Bittergurke

Ein Rezept von Gebratene Bittergurke, am 07.06.2023

Zutaten

500 g Bittergurke	1 ½ TL Salz
1 Zwiebel	4 EL Öl
½ TL Bockshornkleesamen	½ TL Zwiebelsamen
2 TL Mangopulver	1 TL gemahlener Koriander
½ TL Garam Masala	200 g Joghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

Zubereitung

1. Die Bittergurke schälen, die beiden Enden entfernen und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Bittergurkenscheiben mit dem Salz einreiben und beiseite stellen.

2. Die Zwiebel schälen und achteln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstücke darin in etwa 10 Min. bei mittlerer Hitze braun braten. Erst die Bockshornklee-, dann die Zwiebelsamen hinzufügen. Mangopulver, Koriander und Garam Masala unterrühren.

3. Die Bittergurkenstücke in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. braten, bis sie ein wenig knusprig sind.

4. Den Joghurt über die Bittergurken gießen. Die Pfanne vom Herd nehmen und zugedeckt noch 5 Min. ziehen lassen. Mit Paratha servieren.