

## Rezept

# Gebratene Bittergurke

Ein Rezept von Gebratene Bittergurke, am 09.09.2024

## Zutaten

<b>500 g</b> Bittergurke	<b>1</b> ½ TL Salz
<b>1</b> Zwiebel	<b>4 EL</b> Öl
½ TL Bockshornkleesamen	½ TL Zwiebelsamen
<b>2 TL</b> Mangopulver	<b>1 TL</b> gemahlener Koriander
½ TL Garam Masala	<b>200 g</b> 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.