

Rezept

## Gedünstete Okraschoten – türkische Meze

Ein Rezept von Gedünstete Okraschoten – türkische Meze, am 28.06.2026

### Zutaten

**300 g** kleine Okraschoten (Bamya)

Salz

**1** Zwiebel

**1** rote Spitzpaprikaschote

**¼ TL** Zucker

**4 EL** Weißweinessig

**ca. 200 ml** Sonnenblumenöl zum Frittieren

**1** Knoblauchzehe

**3 EL** Olivenöl

Pfeffer

**einige Spritzer** Zitronensaft (nach Belieben)

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

### Zubereitung

1. Die Okraschoten waschen und trocken tupfen, die Kappen dünn schälen, ohne in das Fruchtfleisch zu schneiden. Die Schoten mit Essig und 1 TL Salz in eine Schüssel geben, mit kaltem Wasser bedecken und ca. 20 Min. stehen lassen.
2. Die Schoten in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In einem Topf das Öl auf 180° erhitzen - es hat die richtige Temperatur, wenn an einem Holzkochlöffelstiel, den man hineinhält, kleine Blasen aufsteigen. Die Okraschoten in drei Portionen in das Öl geben und jeweils 2 - 3 Min. frittieren. Mit dem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprikaschote halbieren, putzen, waschen, und in feine Streifen schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Paprika 2 - 3 Min. mitdünsten.
4. Die Okraschoten in den Topf geben und zugedeckt 10 Min. mitgaren, dabei nach ca. 5 Min. 3 EL Wasser unterrühren und mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Die Okraschoten nach Belieben mit Zitronensaft abschmecken und warm mit dünn geschnittenem Weißbrot servieren.