

Rezept

Kartoffel-Okra-Curry mit Joghurt

Ein Rezept von Kartoffel-Okra-Curry mit Joghurt, am 26.04.2024

Zutaten

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 grüne Chilischote	300 g festkochende Kartoffeln
2 TL braune Senfsamen	2 EL Ghee (indisches Butterschmalz)
½ TL gemahlene Kurkuma	2 TL Salz
300 g Okraschoten (ersatzweise grüne Bohnen)	½ Bund Koriandergrün (nach Belieben)
150 g Joghurt (10 % Fett, z. B. griechischer Joghurt)	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 31 g F, 11 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote halbieren, Kerne entfernen, die Hälften waschen und in feine Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Senfsamen in einem Topf ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie anfangen zu springen. Das Ghee zugeben und zerlassen, dann Zwiebel, Knoblauch und Chili darin ca. 5 Min. anschwitzen. Kurkuma und Garam Masala darüberstreuen, kurz mitschwitzen, dann die Kartoffelstücke zugeben und 150 ml Wasser angießen. Alles salzen, aufkochen und bei kleiner Hitze zugedeckt 20 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen die Okraschoten waschen, Spitzen und Stiele abschneiden (grüne Bohnen putzen, waschen und in Stücke schneiden). Das Koriandergrün (falls verwendet) waschen, gut trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
4. Okra und Joghurt zum Kartoffelcurry geben, alles gut verrühren und weitere 10 Min. köcheln lassen. Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit Korianderblättern bestreut servieren.