

## Rezept

# Neukölln fried Okra - Bamyä kızartması

Ein Rezept von Neukölln fried Okra - Bamyä kızartması, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> Okraschoten	<b>3 EL</b> Zitronensaft
<b>70 g</b> Kichererbsenmehl	<b>1 gestrichener TL</b> Backpulver
<b>1 TL</b> edelsüßes Paprikapulver	<b>½ TL</b> rosenscharfes Paprikapulver
<b>½ TL</b> Chilipulver	<b>½ TL</b> getrockneter Oregano
<b>½ TL</b> getrockneter Thymian	<b>½ TL</b> getrockneter Majoran
<b>½ TL</b> getrockneter Salbei	<b>½ TL</b> brauner Zucker
Salz	gemahlener schwarzer Pfeffer
<b>1</b> Ei (M)	

### Außerdem:

Pflanzenöl zum Frittieren

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

## Zubereitung

1. Die Okraschoten waschen, mit Zitronensaft beträufeln und mind. 1 Std. in kaltem Wasser einweichen. So werden sie weniger schleimig.
2. Kichererbsenmehl und Backpulver in einer Schüssel mit Gewürzen, Kräutern, Zucker und je ½ TL Salz und Pfeffer mischen. Das Ei mit 120 ml Wasser verquirlen und unterrühren, sodass ein pfannkuchenartiger Teig entsteht. Falls er zu dickflüssig ist, noch etwas Wasser untermischen.
3. Die Okraschoten in ein Sieb abgießen und trocken tupfen. Das Öl in einem großen Topf erhitzen; es ist heiß genug, wenn an einem hineingehaltenen Holzlöffelstiel sofort kleine Bläschen aufsteigen. Die Okraschoten in den Teig tunken und portionsweise im heißen Öl in ca. 5 Min. knusprig braun frittieren. Fertige Schoten mit einer Schaumkelle herausheben und auf einigen Lagen Küchenpapier abtropfen lassen.