

Rezept

Okra-Gemüse mit Maisbrei

Ein Rezept von Okra-Gemüse mit Maisbrei, am 10.06.2026

Zutaten

350 g frische Okraschoten	1 TL Natronpulver
350 g reife Tomaten	1 frische rote Chilischote
2 Zwiebeln	2 EL Öl
Salz	schwarzer Pfeffer
200 g feiner, weißer Maisgrieß (Polenta bianca, italienisches Feinkostgeschäft; ersatzweise gelber Polentagrieß)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Die Okraschoten waschen, dabei die feinen Härchen abreiben. Die Stiele abschneiden, die Okraschoten in Scheiben schneiden. 1/2 l Wasser mit Natron aufkochen, Okraschoten darin 20 Min. kochen lassen.
2. Tomaten ohne Stielansätze überbrühen, häuten, entkernen, in kleine Stücke schneiden. Chilischote waschen, putzen, entkernen und fein hacken. Zwiebeln schälen und würfeln.
3. Zwiebeln im Öl unter Rühren in etwa 5 Min. hellgelb anbraten. Tomaten- und Okrastücke samt Sud zugeben. Salzen, pfeffern und 15 Min. unter Rühren schmoren lassen.
4. Für den Maisbrei 900 ml Wasser bis zum Siedepunkt erhitzen, salzen und Grieß einrieseln lassen. Unter Rühren erhitzen, bis die Mischung zu blubbern beginnt. Hitze auf kleinste Stufe zurückschalten, weiterrühren. Wenn die Masse nicht mehr kocht, Maisbrei offen unter gelegentlichem Rühren 20-30 Min. ziehen lassen. Mit dem Okra-Gemüse servieren.