Rezept

Okra-Tomaten-Gemüse

Ein Rezept von Okra-Tomaten-Gemüse, am 14.02.2026

Zutaten

450 g	Okraschoten
2	Knoblauchzehen
2 EL	Öl
	je 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL	Garam Masala
	Salz
1	Zwiebel
	1-2 grüne Chilischoten
1 TL	braune Senfkörner
	Koriander- und Kurkumapulver
250 g	stückige Tomaten (aus der Dose)
	½ TL Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

Zubereitung

1. Okras waschen, putzen und quer halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen, mit den Chilischoten fein hacken.

2. Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen, darin die Senfkörner 1 Min. rösten. Zwiebel, Knoblauch und Chili dazugeben und hellbraun braten. Okra und gemahlene Gewürze zugeben und 2 Min. rührbraten. Tomaten zugeben, 2 Min. weiterrühren. Mit Salz und Zucker würzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. garen, dabei öfter umrühren und evtl. etwas Wasser zugeben.