

Rezept

Okra mit Knoblauch

Ein Rezept von Okra mit Knoblauch, am 21.03.2023

Zutaten

400 g Okra	½ TL Chilipulver
1 TL gemahlener Koriander	1 TL Garam Masala
½ TL Kurkuma	1 TL Mangopulver
½ TL Salz	4 EL Öl
1 EL Knoblauchpaste (aus dem Glas)	1 EL Kichererbsenmehl
1 TL Anispulver	

Rezeptinfos

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

Zubereitung

1. Die Okra waschen, abtrocknen und jede Schote gut mit einem feuchten Tuch abwischen. Jeweils die beiden Enden abschneiden und in jede Okraschote einen Längsschlitz einschneiden.
2. Chilipulver, Koriander, Garam Masala, Kurkuma, Mangopulver und Salz vermengen und diese Würzmischung in die Schnittspalten der Okra drücken.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Knoblauchpaste darin 1 Min. anbraten. Das Kichererbsenmehl hinzufügen und etwa 2 Min. weiterbraten.
4. Die gefüllten Okra in die Pfanne geben und 3-5 Min. bei mittlerer Hitze braten.
5. Den Topf vom Herd nehmen. Das Anispulver über die Okra streuen und zugedeckt noch etwa 5 Min. ziehen lassen. Mit Chapati servieren.