

Rezept

# Okra mit Zwiebeln

Ein Rezept von Okra mit Zwiebeln, am 20.03.2023

## Zutaten

<b>250 g</b> Okra	<b>3</b> große Zwiebeln
4-5 EL Öl	<b>1 TL</b> gemahlener Koriander
½ TL gemahlener Kreuzkümmel	½ TL Chilipulver
½ TL Kurkuma	½ TL Salz
<b>1 TL</b> Garam Masala	

## 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 die Okra in etwa 4 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in große Würfel schneiden.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Okrastücke darin 5-7 Min. bei starker Hitze leicht braun rösten. Herausnehmen und beiseite stellen.
3. Die Zwiebeln im Bratfett bei mittlerer Hitze in etwa 5 Min. glasig anbraten.
4. Koriander, Kreuzkümmel und Chilipulver, Kurkuma und Salz zu den Zwiebeln geben und kurz mitbraten. Die vorgebratenen Okra wieder in die Pfanne geben und untermischen.
5. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Okra zugedeckt noch 5 Min. ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Garam Masala verfeinern.