

Rezept

Okraschoten mit Balsamicoschalotten

Ein Rezept von Okraschoten mit Balsamicoschalotten, am 27.04.2024

Zutaten

8	Schalotten	100 ml	Gemüsebrühe
40 ml	Aceto balsamico	1 TL	Speisestärke
500 g	Okraschoten	2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl		Salz
	Pfeffer	½ TL	edelsüßes Paprikapulver
2 TL	Mandelstifte		

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal, 14 g F, 9 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Die Schalotten schälen und der Länge nach halbieren. In einem kleinen Topf die Gemüsebrühe erhitzen, die Schalotten einlegen und bei mittlerer Hitze in 20 Min. weich köcheln lassen. Den Essig mit der gesiebten Speisestärke verrühren und unter die Schalotten rühren. Die Flüssigkeit kurz aufkochen und dann bei ganz kleiner Hitze warm halten.
2. Inzwischen den Backofen auf 220° vorheizen. Die Okraschoten waschen, trocken tupfen und quer in 3 cm dicke Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Beides in einer ofenfesten Form mit Olivenöl mischen und mit Salz, Pfeffer so wie Paprika in gewünschter Intensität würzen. Die Okrastücke im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen, bis sie eine entsprechende Färbung zeigen. Okraschoten auf zwei Teller verteilen, mit den Mandeln bestreuen und mit den Balsamicoschalotten anrichten.