



MJPics Fotografie

Bhindi Masala

Okraschoten indisch



## Bhindi Masala ♦ Okraschoten indisch ...vegetarisch, aromatisch und lecker

### Rezept für 4 Personen

Wenn Ihr das Gericht als Beilage servieren möchtet, reicht die Hälfte der Zutaten

- 500 g frische Okraschoten
  - 20 Cocktailtomaten
  - 2 große rote Zwiebeln
  - 4 Knoblauchzehen
  - 2 grüne Chilischoten (die größeren sind milder wie die kleinen thailändischen oder indischen Chilis) wählt ganz nach Eurem Geschmack
  - 4 EL [natives Kokosöl](#)
  - 2 TL [schwarze Senfsamen](#)
  - 4 TL [getrocknete Curryblätter](#)
  - 2 TL [Kreuzkümmel ganz](#)
  - 2 TL [Kurkuma](#)
  - 2 TL [Panch Phoron](#)
  - 60 ml Wasser
  - Salz nach Geschmack
1. Die Okraschoten waschen und trocken tupfen. Den Stiel und die Spitzen abschneiden
  2. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln
  3. Knoblauch schälen und fein würfeln
  4. Die Chilischoten der Länge nach bis zum Stiel aufschneiden und die Kerne entfernen (am besten geht das mit dem Messer)
  5. Das Kokosöl in einem Wok oder in einer Pfanne erhitzen und die Senfsamen mit den Zwiebelwürfeln darin anbraten, bis die Senfkörner anfangen zu springen
  6. Die Curryblätter, den Kreuzkümmel, Kurkuma und Panch Phoron dazu geben
  7. Knoblauchwürfel, Okraschoten, die Cocktailtomaten und die Chilis ebenfalls in den Wok geben und ca. 5 Min. braten. Dann umrühren und weitere 2 Min. braten
  8. Jetzt das Wasser mit dem Esslöffel nach und nach dazu geben und dabei rühren
  9. Mit Salz abschmecken und etwa weitere 15 Min. leicht köcheln lassen und servieren

♥ Guten Appetit ♥