

Bhendi - Okra-Curry

Für 5 Personen

Zutaten:

500 g frische zarte Okras

250 g Kartoffeln

3 EL Öl

1 große Zwiebel, klein gewürfelt

1-2 frische grüne Chilis, in dünne Ringe geschnitten und entkernt

1 Knoblauchzehe, fein geschnitten

1 Stück frischer Ingwer(1:1 mit Knoblauch), fein geschnitten

½ TI Kurkuma, gemahlen

½ TI Koriander, gemahlen

½ TI Kreuzkümmel, gemahlen

1 TI Salz, oder nach Geschmack

375 ml Kokosmilch

Okras waschen und die Stielenden mit einem scharfen Messer abschneiden.

Große Okras in mundgerechte Stücke schneiden.

Kartoffeln würfeln

Zwiebel und Chilis in heißem Öl bei schwacher Hitze unter rühren braten, bis die Zwiebel goldgelb ist.

Knoblauch, Ingwer und Kurkuma unter rühren eine Minute mitbraten, dann die Okras und Kartoffeln zugeben und 3 – 4 Minuten anbraten.

Koriander, Kreuzkümmel, Kokosmilch und Salz einrühren.

Offen köcheln lassen, bis die Okras weich sind, etwa 10 – 12 Minuten.

Heiß zu Reis servieren.