Okraschoten mit Kokosmilch (Bhindi Sabji)

Zutaten (für zwei Portionen)

500 g Okras
180 g Zwiebeln
30 g Ingwerwurzel
4 Knoblauchzehen
3 Esslöffel Butterschmalz
1 Teelöffel Gemahlener Kreuzkümmel
1 Teelöffel Gemahlener Koriander
1 Teelöffel Edelsüßes Paprikapulver
1/2 Teelöffel Kurkuma; Gelbwurz
1/4 Teelöffel Chilipulver
1/2 Teelöffel Fenchelsamen
1 kleine Dose geschälte Tomaten (= 240 gr Einwaage)
350 ml Ungesüßte Kokosmilch
1 1/2 Teelöffel Salz

Zubereitung

Okras waschen und abtropfen lassen.

Stielansätze und Spitzen abschneiden, Schoten der Länge nach 3-4 mal leicht einritzen.

Zwiebeln halbieren und längs in feine Streifen schneiden.

Ingwer schälen und fein würfeln.

Knoblauch durchpressen.

Fett erhitzen. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch goldbraun darin andünsten.

Tomaten zerdrücken, mit Saft dazugeben und aufkochen lassen.

Alle Gewürze dazugeben und zwei Minuten unter Rühren anschwitzen.

Die Kokosmilch hinzufügen und offen bei starker Hitze 7-10 Minuten einkochen lassen.

Salzen.

Die Okras dazugeben und zugedeckt bei weitere 8-10 Minuten bei milder Hitze garen.

Tipp:
Die Okraschoten dürfen keinesfalls zu lange kochen, da sie sonst schleimig werden!
Wenn man sich die Schoten beim Einkauf selbst zusammen sammeln kann, sollte man kleinere Schoten auswählen, die großen können manchmal etwas fädig sein.

Quelle: http://www.anagoria.de/rezepte/rez0087.html