



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Okra in Tomatensoße 2 Portionen

An Okra scheiden sich die Geister – manche mögen sie, viele Europäer verabscheuen sie als „schleimig“. Leider bekommt man sie bei uns meistens nicht wirklich gut zubereitet. Wenn richtig gekocht ist die Okra eine Delikatesse. Ich verwende am liebsten tiefgekühlte Mini Okra. Die gibt es für wenig Geld im großen Sack im gut sortieren Asia Laden. Dort bekommt man aber auch Okra in der Dose oder mit etwas Glück frische Okra.

Wenn man frische Okra lange kocht ist das Innenleben tatsächlich leicht schleimig. Aber frisch gekocht – oder sogar frittiert – ist die Okra zart oder knackig und sehr schmackhaft.

Lange Zeit kannte ich Okra vor allem aus der Indischen, der afrikanischen oder auch der kreolischen Küche. Dort ist sie Bestandteil des berühmten Gumbo. Erst die wunderbare Matula mit ihrem Mezza Restaurant hat mir die griechische Variante bekannt gemacht.

Okra stammt ursprünglich wohl aus der Region des heutigen Äthiopien, ist aber als Kulturpflanze schon lange ausgewandert und wird auch in Griechenland und der Türkei schon seit Jahrhunderten gegessen. Nur bis zu uns Mitteleuropäern hat sie es bisher nicht so recht geschafft. Nachdem das Gericht aber beim Kochkurs eines der Lieblingsrezepte der Teilnehmer war, hoffe ich auf weitere Verbreitung.

Zutaten

- 1 große Zwiebel
- 2 EL Tomatenmark
- 1 große Orange
- 500g Mini Okra TK
- 1 kleine Knoblauchzehe

1. Die Zwiebel fein würfeln. In Öl bei mittlerer Hitze langsam anrösten. Das dauert 15 bis 20 Minuten. Nehmt euch die Zeit dafür – denn so entsteht natürliches Umami, was den Geschmack des Gerichtes entscheidend beeinflusst. Idealerweise entsteht am Topfboden ein brauner Röstbelag.
2. Das Tomatenmark hinzufügen und auch kurz anrösten. Die Farbe verändert sich und der Geschmack wird dadurch intensiver.
3. Topf von der Hitze nehmen und mit Orangensaft ablöschen. Schön den ganzen Belag vom Topfboden mit dem Holzkochlöffel los schubbern, so dass der sich im Saft auflöst.
4. Die Okra hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Tiefgekühlte Mini Okra brauchen vielleicht 15 Minuten zum garen, Dosen Okra müsse nur warm werden. Frische Okra nicht länger als 20 Minuten kochen (sonst werden sie schleimig).
5. Die Knoblauch Zehe fein reiben und zufügen. Mit dem Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken.

