

AYURVEDISCHES OKRAGEMÜSE

aus Kerstin Rosenbergs großem Ernährungsbuch

Okras sind nicht nur in der asiatischen sondern auch in der mediterranen Küche ein beliebtes Sommergemüse. Hierzulande sind sie jetzt also in Asia-Läden oder beim Südländer zu finden. Es sollten kleine und junge Schoten sein mit einer Größe von etwa einem kleinen Finger. Sie gehören zu den gesündesten Gemüsen. Mit ihren bitteren und leicht schleimigen Eigenschaften werden sie als wirkungsvolles Heilmittel bei Übersäuerung und Stoffwechselstörungen eingesetzt.



Zutaten für 4 Portionen

500 g Okras, 4 kleine Kartoffeln, 2 Stangen Staudensellerie, 2 EL Ghee, 4 Tomaten, 3 Frühlingszwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 kleine Chilischote (wenn gewünscht), 4 Kardamomkapseln aufgestoßen und Samen entnommen, 1 EL Curryblätter, 2 TL Senfsamen, 1 daumengroßes Stück Kurkumawurzel frisch und sehr fein gehackt oder ½ TL Kurkumapulver, 1 TL Currypulver, zum Schluss abschmecken mit: ½ TL Koriander gemahlen, ½ TL Garam Masala, Salz, einige Spritzer Zitronensaft, frisches Koriandergrün oder sonstige Gartenkräuter z. B. Selleriegrün oder Estragon und etwas fein gehackten Ingwer

Vorbereitung

1. Die Okras waschen und am Stielansatz abschneiden dabei sollte die Schote aber nicht verletzt werden (auch keine Spitze abschneiden) sonst wird das Gericht beim Kochen ganz schleimig. Die Kartoffel schälen in kleine Stücke schneiden, die Staudensellerie in kleine Würfel schneiden, Tomaten achteln, die Zwiebeln in Röllchen, Knobi und Chili fein schneiden. Wenn vorhanden den frischer Kurkuma in feine Würfel.



2. Das Ghee erhitzen, frischer Kurkuma, Kardamomsamen, Senfsamen hineingeben.

3. Die Zwiebelröllchen und den Knobi sowie Chili, wenn gewünscht, dazugeben. Die Kartoffeln sowie die Staudensellerie unterheben. Nun die Tomaten untermengen und aufkochen lassen, Curry und etwas Salz hinzufügen.



4. Wenn sich ein schöner Sud gebildet hat die Okraschoten hinzufügen und vermischen eventuell mit etwas Wasser (100 bis 150 ml) aufgießen. Ideal passt auch Kokosmilch anstatt Wasser dazu.

5. Die Okras ca. 20 Min. köcheln lassen, sodass sie weich sind aber noch ihre Form behalten.

6. Mit Koriander, Garam Masala, und den frischen Kräutern sowie etwas Zitronensaft und den feinen Ingwerstreifen abschmecken.



Guten Appetit!