

## OKRA in Joghurtsoße - vegetarisch -

### Zutaten:

2 kl. Dosen Okraschoten, 4 - 5 Zwiebeln,  
2 Knoblauchzehen, 1 kl. Becher Vollmilch-  
joghurt mild, 2 Curryblätter, 1 ½ EL Kokos-  
nussflocken, ½ TL Kreuzkümmel, 125 ml Wasser,  
Öl zum Anbraten, Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Zwiebeln hacken, Knoblauch pressen,  
Zwiebeln in Öl goldbraun braten, zum Schluss  
Knoblauch kurz mitbraten.

Nacheinander zufügen: Okraschoten (zuvor abgießen  
und abtropfen), Joghurt, Gewürze, Wasser. Wenn das  
Okragemüse kocht, 30 Minuten auf kleiner Stufe  
ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**F r o h e s   G e l i n g e n**

**G u t e n   A p p e t i t !**