

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 !