

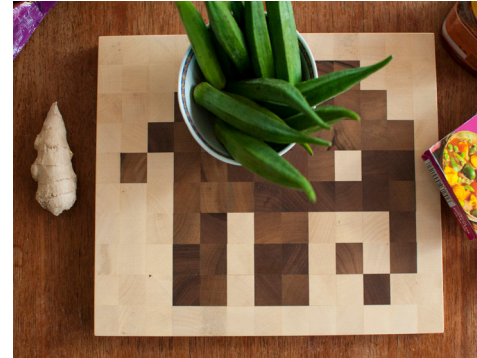
Okra Curry

Vorbereitung

1. Kartoffeln fest kochen, schälen und in Würfel schneiden.
2. Zwiebeln fein schneiden.
3. Okra in Scheiben schneiden. Bei den Okras ist Vorsicht geboten, da sich darin gerne Insekten verstecken.

Zubereitung

1. Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Curry-Blätter dazugeben. Kurkuma, Kreuzkümmel, Senfsamen, Asafoetida und Urdbohnen dazu geben. Zudecken und bei mittlere Hitze auf das Popcorn-Geräusch warten. Curry am bruzeln
2. Beim Popcorn-Geräusch Hitze reduzieren.
3. Sobald das Popcorn-Geräusch abnimmt Zwiebeln dazugeben. Ingwer und Knoblauch fein raffeln und beifügen.
4. Die Gewürzmischungen Garam Masala und Kitchen King dazugeben.
5. Zwiebeln
6. Zudecken und die Zwiebeln auf mittlere Hitze 5 Minuten dünsten lassen.
7. Kartoffeln dazu geben und kurz andünsten.
8. Okra dazugeben und 15 Minuten unter gelegentlichem umrühren weiter dünsten lassen.
9. Danach Koriander beifügen, untermischen und noch weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen.
10. Salz beifügen und abschmecken.



Zutaten für 4 Personen

- 2-3 EL Sonnenblumenöl oder Kokosnussfett
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Curry Blätter, getrocknet
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Senfsamen
- 1 TL Urdbohnen (Urid Dal)
- 1 MS Asafoetida (Hing Powder)
- 1 TL Salz
- 2 Zwiebeln mittelgrosse, fein geschnitten
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL Kitchen King
- 2-3cm Ingwer
- 1 Zehe Knoblauch
- 500g Okra
- 300g Kartoffeln, festkochend
- Ein Zweig Koriander



Pfannen Curry oder Bhandi Bhaji

Da meine Eltern ursprünglich aus Indien sind, hat meine Mutter oft indisch gekocht. Das Okra-Curry war als Kind mein Lieblingsessen. Mein Marathi (indische Sprache welche man im Westen Indiens spricht) war nicht allzu gut und habe ich immer das Wort "Behndi" mit "Bhandi" immer verwechselt. Aus Okra-Curry (Behndi Bahji) wurde Pfannen-Curry (Bhandi Bahji). Als ich meiner Grossmutter von meinem Lieblingsessen erzählte, war sie am Anfang leicht irritiert. Aber nach einer Weile hatte sie auch verstanden, was für ein Gericht ich meinte.

Das einfache Südindische Gericht besteht aus Okra und Kartoffeln. Dazu wird Chapati (Fladenbrot) oder Reis und Naturjoghurt gegessen.

Shopping Tipp: Die Zutaten gibt es in den meisten Aisa-, Tamilischen- oder Indischen-Läden. Zum Beispiel in Bern im Aggarwal, in Zürich Oerlikon im Art of Food, in Basel im Aggarwal.