

Rezeptvorschlag

Es gibt hunderte verschieden Rezepte zur Zubereitung von "Gombo". Hier eine Variation mit Tomaten, Zwiebeln und verschiedenen Gewürzen.

Josée und Olga haben dazu scharf angebratene Rindfleischwürfel, wahlweise mit Zwiebeln und Knoblauch, serviert.

Dazu gab es Reis und Spinat und Fufu

Als Nachspeise wurden super leckere fluffige *beignets* (Mutzen) mit Vanilleeis serviert.

Hier das Rezept für 2 Portionen:

½ Tasse Öl

500 g Okra Schoten

3 Tassen Zwiebeln

2 TL Knoblauch

2 EL Ingwerwurzel, gerieben

2 TL Kreuzkümmel, gemahlen

2 TL Korianderpulver

½ TL Fenchelsamen, gemahlen

½ TL Chilipulver

¼ TL Kurkuma

½ Tasse Tomate, fein gehackt, aus der Dose oder frisch

1 ½ TL Salz

1 Tasse Wasser

3 EL Koriander, gehackt

Das Öl in einer großen Pfanne sehr heiß werden lassen, dann eine Schicht Okra darin verteilen und ca. 5 min braten, dabei rühren, sie sollen rundherum gut angebräunt sein. Mit allen Okra so verfahren, dann herausnehmen und beiseite stellen.

Das restliche Öl in die Pfanne geben und die Zwiebeln ca. 3 min hellbraun rösten. Knoblauch und Ingwer beifügen und braten, bis die Masse karamellfarben ist. Alle Gewürze in die Pfanne geben, ein paar Sekunden umrühren und dann die Tomaten hinzufügen. Bei mittlerer Hitze die Mischung unter Rühren 3 min kochen lassen, sie soll dickflüssig werden.

Gebratene Okra und das Wasser zugeben und ca. 20 min kochen lassen, bis die Okra gar sind.

Einen Teil des Koriandergrüns untermischen, den Rest zum Garnieren verwenden.