

Indisches Okraschoten-Curry mit Basmati und Raita

Für zwei Personen

Für das Okraschoten-Curry:

350 g Okraschoten	6 Rispentomaten	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, davon Saft	1 grüne Chilischote
1 Bund Koriander	1 TL schwarze Senfsamen	2 ½ TL gemahl. Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander	2 TL Garam Masala	½ TL Asafoetida
½ TL gemahl. Kurkuma	1 EL Kichererbsenmehl	½ TL Zucker
Sesamöl	Salz	

Für die Raita:

½ Gurke	1 kleine rote Zwiebel	100 g Sojajoghurt
½ TL gemahl. Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer

Für den Basmati:

120 g Basmati	Salz
---------------	------

Für das Okraschoten-Curry:

Die Okraschoten gründlich waschen und abtropfen lassen. Spitzen und Enden abschneiden und Schoten in längliche Stücke schneiden.

Knoblauch und Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Chilischote waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Sesamöl in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. Senfsamen hineingeben. Nach deren Aufplatzen (20 bis 30 Sek.) Zwiebel, Knoblauch und Chilischote hinzufügen. Dann Asafoetida, Kreuzkümmel, Koriander und Garam Masala zugeben. 3-4 Minuten unter Rühren anschwitzen bis die Zwiebel weich wird und es aromatisch duftet.

Okraschoten dazugeben und kurz anbraten. Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Hinzufügen. Nach ein paar Minuten ca. 60 ml Wasser hineingeben. Unter Rühren etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln bis die Tomaten zerfallen. Kurkuma, Kichererbsenmehl und eine Prise Salz einrühren und nochmals ca. 60 ml Wasser hinzufügen. Weiter köcheln lassen bis die Okraschoten fast weich sind und die Sauce eindickt. Eine Zitronenhälfte auspressen und Saft auffangen. Zucker in das Curry geben und bei Bedarf mit ausgepresstem Zitronensaft würzen. Umrühren und vom Herd nehmen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Klein hacken und Curry mit einem Teil davon garnieren. Rest für die Raita zur Seite stellen.

Für die Raita:

Zwiebel abziehen und fein hacken. Gurke waschen und fein hacken.

Zusammen mit Koriandergrün und Joghurt in einer Schüssel vermischen und mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für den Basmati:

Basmati in 180 ml gesalzenem Wasser aufkochen, dann Hitze reduzieren und mit Deckel ziehen lassen.

Vishi Parameswaran am 27. März 2023