



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Okra Suppe

Okra sind in Westafrika beliebt – für uns deutsche eher gewöhnungsbedürftig. Die Okra gibt beim Kochen einen schleim frei – der viele Europäer abschreckt, wenn man das Gemüse zum ersten Mal isst. Mein Tipp: in gut sortierten Asia Märkten gibt es Baby Okra als TK Produkt. Die kann man gut portionieren und sie bleiben beim Kochen ziemlich knackig. Wenn man den Geschmack dann mag, kann man sich auch große Okras ran trauen.

Zu der Suppe isst man – wie immer in Ghana – eine stärkehaltige Beilage. Klassisch wäre Fufu oder Banku-Klöße.

Im Originalrezept wird die Suppe meistens mit Fisch gekocht. Ich habe daher Auberginen und Algenflocken zugefügt. Auberginen für den „Biss“ und das Mundgefühl und die Algen für den „fischigen“ Geschmack.

Zutaten 4-6 Personen

Rotes Palmöl

1 mittelgroße Zwiebel

1 Stück Ingwer, etwa 3 cm

1 Tasse Algenflocken

2 große Auberginen

200 g Okra

500 ml passierte Tomaten

250 ml Wasser

Salz

Chili Pulver



Original Okra Suppe

Mit Fufu

1. Die Zwiebel würfeln und in Palmöl anrösten.
2. Den Ingwer sehr fein hacken oder reiben. Zur Zwiebel hinzufügen und kurz mit rösten.
3. Die Auberginen in Würfel schneiden und zugeben, mit anbraten.
4. Die Okra dazu geben und dann die passierten Tomaten und das Wasser aufgießen.
5. Die Algen dazu geben. Alles gut durchkochen lassen, bis das Gemüse gar ist.
6. Mit Salz und Chilipulver abschmecken.



Unsere Variante – leider ohne Okra, weil es nirgendwo in Nürnberg zur Kochkurs Datum welche zu kaufen gab....

