

# Hauptgericht

Okra-Schoten aus der Pfanne

Zutaten:

500 g Okraschoten  
2 EL Olivenöl  
2 TL Kreuzkümmel  
1 St. Zwiebel  
0.5 TL Korianderpulver  
0.5 TL Kreuzkümmel, gemahlen  
0.5 TL Chiliflocken  
0.5 TL Salz  
1 St. Limette

Zubereitung:

Okra-Schoten waschen und trocknen, um Schleim zu vermeiden. Den Stiel so weit kürzen, dass die Frucht intakt bleibt, und die trockene Spitze abschneiden. In Stücke von 1 - 1 1/2 cm Länge schneiden. Das Öl erhitzen und den Kreuzkümmel darin anbraten. Die Zwiebel zugeben und unter Rühren braten, bis sie goldgelb ist. Die Okras zugeben und für weitere 10 Minuten braten. Die Zwiebel soll dunkelbraun werden. Die gemahlene Gewürze und das Salz zugeben und weitere 5 Minuten braten. Den Limettensaft zufügen, gut umrühren und noch 1 Minute braten.