

• **bamiyeh bi-zayt (Okra mit Tomaten)**

Zutaten:

500 g kleine Okra
1 grosse Zwiebel, gehackt
5 EL Olivenöl
500 gr Tomaten, enthäutet und gewürfelt
2 Knoblauchzehen, gepresst
1/2 Bund Korianderblätter, gehackt
1/2 Zitrone (Saft)
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Okra waschen, Stiele entfernen, abtropfen, in einem Küchentuch trocknen.

Zwiebeln im Öl goldbraun dünsten. Okra zufügen, dünsten, bis sie gebräunt sind. Würzen und Tomaten zufügen, zugedeckt auf kleinstem Feuer garen. Abdecken, Koriander und Zitronensaft zufügen.

Als Vorspeise oder Beilage, warm oder kalt servieren.

Rezeptvorschlag als Ersatz für «Okra und Tomaten überbacken». Vorteil: mehr Farbe und Struktur als wenn aus dem Ofen.