

Okraschoten

Als Beilage zu Fisch oder kurz gebratenem Fleisch. Beim Kauf auf möglichst feste, grüne und frische Schoten achten.

Zutaten für 4 Portionen :

200 g frische Okraschoten
3 EL Olivenöl
Meersalz
frischer Thymian oder
frischer Oregano
1 Knoblauchzehe oder zwei?



Zubereitung :

Verwendet man Okraschoten als Beilage zu Fisch oder Fleisch, werden die Okraschoten nicht aufgeschnitten. Denn wenn man sie aufschneidet, sondern sie beim Garen Schleim ab. Bei manchen Gerichten dient das zur Bindung. Wenn wir sie aber nur als Beilage möchten, schneiden wir nur den Stiel ab. Dann werden sie gründlich gewaschen und abgetrocknet.

Bei uns bekommt man Okraschoten hauptsächlich in italienischen oder vor allem türkischen Gemüseläden. Von dort haben wir auch den Tipp bekommen, sie einfach in Olivenöl zu braten und mit Meersalz bestreut zu essen. Auch frischer Oregano oder Thymian passt gut zu den Okraschoten, deren Geschmack etwas den grünen Bohnen ähnelt. Wenn man nicht gerade ein Knoblauch-Verächter ist, kann man in dem Olivenöl vorher noch ein paar Scheibchen von der Knoblauchzehe anbraten. Die fingerdicken grünen Schoten sind von einem weichen Flaum überzogen, der nach dem Waschen das Wasser gut hält. Deshalb beim Braten einen Deckel bereit halten.