

# Rezept für Veganer Okraeintopf Bamya

Portionen: 4 Zeit: 1,50 Std.



Eritrea



Zutaten	
1 Flasche	Öl zum anbraten
2 Kilogramm	Kartoffeln
1	Zwiebel
2	Tomaten
500 Gramm	Okraschoten, frisch
1	Knoblauch, Knolle
1	Frische Chilli ( rot/grün)
2 Esslöffel	Tomatenmark
nach belieben	Salz
1 Esslöffel	Ingwer, Pulver
1 Esslöffel	Kurkuma, Pulver
1 Esslöffel	Pfeffer, Pulver ( Berberepulver)
1 Liter	Wasser
400 Gramm	Vollkornreis

## Zubereitung:

- 1 Zwiebel würfeln. Okraschoten, Tomaten, Kartoffeln und Chilis waschen und würfeln. Knoblauch zerkleinern.
- 2 Reis waschen und ca. 10 -15 Minuten in Wasser ziehen lassen. Im Anschluss in einem Topf mit der doppelten Menge Wasser zum kochen bringen.
- 3 Parallel in einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel leicht goldgelb für 3 Minuten anbraten.
- 4 Herd auf mittlere Stufe stellen und Knoblauch, Kartoffeln, Tomatenmark, Chilis, Ingwer und Kurkuma hinzufügen.
- 5 Nach 5 Minuten die Okraschoten hinzufügen und weitere 3 Minuten köcheln lassen, dann die Tomaten hinzufügen. Mit Wasser aufgießen und 5 Minuten köcheln lassen. Im Anschluss ungefähr 30 Minuten ziehen lassen. Mit Reis servieren fertig :-)