



Rezept für Veganes Bamya



Portionen: 4
Zeit: 20 Minuten
Schwierigkeit: leicht

Zutaten	
100 Milliliter	Öl zum anbraten
1 Kilogramm	Kartoffeln
1	Zwiebel
3	Tomaten
350 Gramm	Okraschoten, frisch
1	Knoblauch, Knolle
0,5	Frische Chilli
0,5 Tube	Tomatenmark
nach belieben	Salz
1 Esslöffel	Ingwer, Pulver
1 Esslöffel	Kurkuma, Pulver
1 Esslöffel	Paprika, Pulver
1 Esslöffel	Kreuzkümmel, Pulver
1,5 Liter	Wasser

Zubereitung:	
1	Zwiebel würfeln. Okraschoten, Tomaten, Kartoffeln und Chilis waschen und würfeln. Knoblauch zerkleinern.
2	Parallel in einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel leicht goldgelb für 3 Minuten anbraten.
3	Herd auf mittlere Stufe stellen und Knoblauch, Kartoffeln, Tomatenmark, Chilis, Ingwer und Kurkuma hinzufügen.
4	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 Injera oder Reis servieren fertig :-)

Entdecke weitere Rezeptideen und Workshops auf :

www.magdasfoodprogramme.com

Email: info@magdasfoodprogramme.com