



## Afrikanisches Gemüse

Von *Schuetz*

Erstellt am 22 Jun 2014 - 15:21

Ein Gemüse aus Ostafrika: OKRA

Vor über 3000 Jahren wurde das Gemüse „Okra“ in Ostafrika kultiviert. Die Hauptanbaugebiete sind Kenia, Indien, Thailand, Süd-, Mittel- und Nordamerika, der Orient und auch die Mittelmeerländer. Wer Okras schon mal gegessen hat, beschreibt ihren Geschmack als mild und auch säuerlich-pikant. Manche sagen auch, Okras schmecken wie eine Mischung aus grünen Bohnen und Stachelbeeren.

Die Okra ist mit Ausnahme der Sommermonate das ganze Jahr erhältlich. Sie ist 5-15 cm lang und ähnelt der Peperoni. Das Gemüse ist gelbgrün bis dunkelgrün und die Früchte sind mit einem zarten Flaum überzogen. Achtung: Sie sind kälteempfindlich und sollten nicht im Kühlschrank gelagert werden. Nach dem Waschen der Früchte den Flaum abreiben und kurz blanchieren und als Beilage servieren.

Pro 100 g enthalten die Okras: 2,2 g Kohlenhydrate, 19 kcal, 2,0 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 4,9 g Ballaststoffe, 38 mg Magnesium, 69 mg Calcium, 36 mg Vitamin C.

Hackfleischpfanne mit Okra (Copyright by Jutta Schütz)

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Hackfleisch (wie gewohnt mit Gewürzen/Zwiebeln braten)

750 g Okra

2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 Tomaten - fein hacken

Etwas frischen Ingwer

Je 2 TL Kreuzkümmel, Koriander, frische Kräuter

Je ½ TL Fenchelsamen (gemahlen), Cayennepfeffer, Kurkuma (oder Curry)

1 TL Salz

4 EL Öl, 200 ml Fleischbrühe

Zubereitung:

In die heiße Pfanne etwas Öl hinein geben und eine Schicht Okra hinein geben. 3 – 4 Minuten von allen Seiten anbraten und aus der Pfanne nehmen. Schicht für Schicht braten. Zwiebeln in die Pfanne geben, anbraten und den Knoblauch/Ingwer und Gewürze hinzu geben. Zum Schluss die Tomaten. Die Fleischbrühe dazu geben und zirka 25 Minuten auf kleiner Flamme mit geschlossenem Deckel schmoren.

Auf dem Teller anrichten und das Hackfleisch dazu legen.

Man kann das Ganze auch in eine Auflauf-Form geben und mit Käse kurz im Backofen bei zirka 200 Grad – 20 Minuten überbacken.

Weitere Rezepte siehe Bücher von Jutta Schütz

Firmeninformation:

Jutta Schütz (Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen: Rosengarten-Verlag, FIT GESUND SCHOEN, BoD und tredition, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst,



Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

Mollstraße

D-58097 Hagen

[info.schuetz09@gmail.com](mailto:info.schuetz09@gmail.com) [1]

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [2]

<http://www.rosengarten-verlag.de/> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:01):** <http://www.medkom24.eu/node/19241>

**Links:**

[1] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[3] <http://www.rosengarten-verlag.de/>