



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Tsatsiki

Okra gekocht in Öl

Keftedes

Junges Lamm mit Lauch und Artischocken

Zutaten:

Zubereitung:

Okra gekocht in Öl

400 g Okra
1 Weinglas Essig

1 Weinglas Öl
200 g Tomaten geschält und in
Stücke geschnitten
3-4 Stk. Zwiebeln
1 Bund Petersilie fein gehackt
Zucker, Salz, Pfeffer

Öl fürs braten

Die Okra rüsten, indem man sie vorsichtig von den Stielen befreit. Die Okra waschen und trocknen. Anschliessend auf ein grosses Kuchenblech legen und mit Essig befeuchten. Ein bis zwei Stunden an der Sonne stehen lassen.

Ein Weinglas Öl in eine Pfanne geben und die Zwiebeln bei niedriger Hitze langsam frittieren. Tomaten, Petersilie, Salz, Pfeffer und Zucker zugeben und kochen lassen bis es dickflüssig wird.

Die Okra in einer Pfanne frittieren. mit einem Lochlöffel herausnehmen und das überschüssige Öl entfernen. Anschliessend gibt man die Okra in eine Pfanne, überdeckt mit der Sauce und lässt für 10 Minuten auf kleinem Feuer aufwärmen. Rühre die Okras vorsichtig, (keine Gabel) damit die Okras ganz bleiben.

Kann warm oder kalt serviert werden.