



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

Okraschotensuppe

Bamya Çorbası



250 g Junge Okraschote
1 mittel grosse Zwiebel
1 mittel grosse Karotte
2 Tomaten
1 Teeglas Öl
2 KL Salz
7 Gläser Fleischbrühe
½ Teeglas Essig
1 Glas gekochte Kichererbsen
Zum Marinieren:
1 Ei
1 Zitrone
3 EL Mehl
1 Glas Wasser

Den Kopf der Okraschoten wie einen Bleistift spitz schälen. In einer Schale, das mit lauwarmes Wasser gefüllt ist, 4-5 Minuten einlegen und anschliessend in einem Sieb die Flüssigkeit abtropfen lassen.

In einem Topf Öl erhitzen klein geschnittene Zwiebel hinzugeben .

Wenn die Zwiebel weichgedünstet sind, dann die klein gewürfelten Karotten hinzugeben einige Male umrühren und anschliessend die abgetropften Okraschoten hinzugeben. Zusammen mit den anderen Zutaten einige Male umrühren. Die geschälten und klein gewürfelten Tomaten hinzugeben.

Essig und Fleischbrühe hineinfüllen und sobald es siedet weitere 20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Währenddessen die Sosse zubereiten. In einer tiefen Schale Ei, Zitronensaft, Mehl und ein Glas Wasser mit einer Gabel zu einer homogenen Masse verrühren.

Die Sosse schnell in die Suppe untermischen, schliesslich die weichgekochten Kichererbsen einfüllen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Warm servieren.

Tipp: Junge Okraschoten oder auch Blumenokraschoten nennt man so, weil die Okraschoten frisch aus den Blüten entnommen sind. Falls Blumenokraschoten nicht vorhanden sind kann auch sehr kleine Okraschoten verwendet werden.