



Okraschoten mit unreifen Tomaten

Koruklu Bamyas



½ kg Okra
350 g klein gewürfeltes Lammfleisch
1 EL Tomatenmark
2 mittel grosse Tomaten
2 Spitzpaprika
1 unreife Trauben
1 KL Salz
8 EL Öl

- # Die Zwiebel klein hacken und in einen Topf geben, anschliessend in 8 Löffel Öl glasig dünsten.
- # Klein gewürfeltes Fleisch hinzugeben. Köcheln bis das Fleisch den Eigensaft abgegeben hat.
- # Danach die klein gehackten Spitzpaprika, Tomatenmark und Salz hinzugeben. Wenn die Paprika gelb gedünstet sind dann die geriebene Tomate hinzugeben.
- # Mit der Tomate weitere 5 Minuten köcheln lassen und danach gesäuberte und gewaschene Okraschote hinzugeben und den Deckel schliessen. 20 Minuten kochen lassen.
- # Währenddessen die unreifen Trauben zerstampfen, auspressen und den Saft durch einen Sieb abtropfen lassen und auffangen.
- # Nach der Kochzeit den aufgefangenen Saft in die Suppe einfüllen, umrühren und den Herd auf die niedrige Stufe schalten und weitere 20 Minuten köcheln lassen.
- # Vom Herd nehmen und 5 Minuten später servieren.

Tipp: Koruk ist die Bezeichnung für unreife Trauben. Vor allem ist Okraschoten mit unreifen Trauben in der Ägeis eine beliebte Speise.