

Rezept zur Okra-Suppe „sauce gombo“

Das Okra-Gemüse waschen, die harten Enden abschneiden, in kleine Stücke schneiden. Die kleingeschnittenen Okraschoten im Mixer mit etwas Wasser pürieren. Die Tomaten und Zwiebeln ebenfalls abwaschen und in kleine Würfel schneiden.

Anschließend das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 2 Minuten anbraten. Daraufhin Tomaten, Salz, Pfeffer und Knoblauch hinzugeben und ca. 5 Minuten weiter anbraten.

Geben Sie nun Wasser hinzu und bringen Sie das ganze zum Köcheln. Das Okra und das Piment zur kochenden Mischung hinzufügen, bei gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten kochen. Den Deckel des Topfes beim Kochen halb geöffnet lassen, sodass die Konsistenz der Okraschoten erhalten bleibt. Nachsalzen und nach Wunsch mit Gemüsebrühe abschmecken.

Wunderbar dazu passen Fufu/Couscous aus Maismehl, Maniokmehl, Plantainmehl und alle anderen Arten von Fufu.



Zutaten:

- 300g Okra-Schoten
- 3 große Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- Pfeffer & Salz
- Ca. 6 EL Speiseöl
- Ca. 200 ml Wasser
- Gemüsebrühe
- 1 ganzes frisches Piment/ Chilischote (optional)
- Ingwer (optional)
- Ca.300 g Trockenfisch oder 500g Fleisch (nach Belieben als Beilage)