Okraschoten Eintopf Bamya

Der Okraschoten Eintopf Bamya kommt aus der traditionellen türkischen Küche. Das schmackhafte Rezept mit Lammfleisch wird dir gefallen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 30 min

Ruhezeit: 30 min

Gesamtzeit: 1,4 h

Zutaten

500 g	Okraschoten
1 EL	Salz
1 Spritzer	Zitronensaft
2 Stk.	Tomaten
2 Stk.	Spitzpaprika grün
1 Stk.	Zwiebel
700 g	Lammfleisch (oder Rindfleisch)
1 EL	Tomatenmark
3 EL	Rapsöl
1 TL	Salz
100 g	Kichererbsen (gekocht)
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Um den **Okraschoten Eintopf Bamya** zuzubereiten, widmen wir uns zuerst den Okraschoten. Wir waschen sie gründlich und schneiden vorsichtig die Stiele und Spitzen ab. In einer Schüssel bereiten wir eine Lösung aus einem Esslöffel Salz, einem Spritzer Zitronensaft und Wasser vor. Die Okraschoten dürfen darin für 30 Minuten ruhen, um ihre leicht glitschige Konsistenz zu verlieren.

2. Während die Okraschoten einweichen, bereiten wir das Gemüse vor. Wir häuten die Tomaten und schneiden sie zusammen mit der Spitzpaprika und der Zwiebel in kleine Würfel.

3. Jetzt ist es Zeit, den Topf auf den Herd zu stellen und das Öl darin zu erhitzen. Die vorbereiteten Tomaten, Spitzpaprika und Zwiebeln dürfen in den Topf und für etwa 5 Minuten anrösten, um ihre Aromen zu entfalten.

4. Als Nächstes schneiden wir das zarte Lammfleisch in kleine Würfel und geben es gemeinsam mit dem Tomatenmark in den Topf. Hier dürfen sie sich für ca. 5 Minuten unter Rühren anrösten, um ihre köstlichen Geschmacksnoten zu entfalten. Danach füllen wir den Topf mit Wasser auf und geben die eingeweichten Okraschoten hinein. Ein Teelöffel Salz kommt hinzu, dann decken wir den Topf zu und lassen alles bei mittlerer Hitze für zirka 25 Minuten köcheln. Zirka 5 Minuten vor Ende der Garzeit geben wir die gekochten Kichererbsen hinzu.

5. Der unwiderstehliche Duft dieses Eintopfs breitet sich in der Küche aus, während sich die Aromen von Lammfleisch, Tomaten, Paprika und Okraschoten harmonisch vereinen. Zum krönenden Abschluss kosten wir den Okraschoten Eintopf Bamya noch einmal ab, um mit etwas Salz und Pfeffer den Geschmack abzurunden und perfekt zu balancieren.

Tipp

Zum Okraschoten Eintopf Bamya frisches Brot reichen.