

GEMÜSE

Eingelegte Okra mit Senfkörnern und Knoblauch

Junge Okraschoten in einem Essigsud mit Senfkörnern und Lorbeerblatt. Das Rezept von Nichole Dandrea-Russert erschien beim Food Revolution Network.

Rezeptautor: Nichole Dandrea-Russert · Food Revolution Network



ZEIT

15 Minuten + mindestens 2 Tage im Kühlschrank

ERGIBT

4 Portionen

Methode: Schnelles Einlegen in Essig

Saison und Zutaten: Kleine, frische, zarte Okraschoten

Lagerung: In einem sauberen, verschlossenen Glas bis zu 2 Monate im Kühlschrank aufbewahren.

Zutaten

- ☐ Etwa 340 g frische Okra (2 US-cups; laut Originalrezept etwa 12 oz)
- ☐ 1 große Knoblauchzehe, fein gehackt
- ☐ ½ TL schwarze Pfefferkörner, optional
- ☐ Etwa 237 ml Bio-Apfelessig (1 US-cup)
- ☐ Etwa 237 ml Wasser (1 US-cup)
- ☐ 1 TL Senfkörner
- ☐ 1 Lorbeerblatt
- ☐ 1 EL Kokosblütenzucker, optional
- ☐ ¼ TL Salz; bei Bedarf weitere ¼ TL

Zubereitung

1. Glas füllen

Die Okra waschen. Mit dem Knoblauch und den optionalen Pfefferkörnern in ein Glas mit etwa 1 l Fassungsvermögen (32 US-fl oz ≈ 946 ml) geben.

ZUSAMMENGESTELLT VON / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Quellen und Geschichte auf der Fermentarnia-Website
fermentarnia.com



Eingelegte Okra mit Senfkörnern und Knoblauch / Fortsetzung

2. Sud zubereiten

Wasser, Essig, Senfkörner, Lorbeerblatt, optionalen Zucker und Salz in einem Topf mischen. Aufkochen und 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Zum Abkühlen beiseitestellen.

3. Okra übergießen

Den Sud ins Glas gießen. Schütteln und prüfen, ob die Okra vollständig bedeckt ist.

4. In den Kühlschrank stellen

Vor dem Servieren mindestens 2 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

Tipps

Die Mengen in US-cups und oz stammen aus dem Originalrezept; die metrischen Angaben sind gerundete Umrechnungen. 1 US-cup entspricht etwa 237 ml, 12 oz etwa 340 g. Für Wasser und Essig dieselbe Messmenge verwenden.

Senf ist ein Allergen. Frische, gründlich gewaschene Okra ohne weiche Stellen verwenden. Bis zu 2 Monate im Kühlschrank aufbewahren.

So schmeckt es am besten

Zu Ofengerichten, Salaten oder einer Platte mit eingelegtem Gemüse servieren.

Unter der Lupe

Warum Okra eine glitschige Konsistenz haben kann

Okra enthält pflanzliche Schleimstoffe, ein an Polysacchariden reiches Gemisch, das ihre charakteristische glitschige Konsistenz verursacht. Beim Zerschneiden der Früchte tritt mehr davon aus. In diesem Rezept bleiben die jungen Früchte ganz, statt wie für eine angedickte Suppe zerkleinert zu werden.

ZUSAMMENGESTELLT VON / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Quellen und Geschichte auf der Fermentarnia-Website
fermentarnia.com



Seite 2

REZEPT ONLINE