

## Okra (Bamias, Ladyfinger) - Basisinfo

Kategorien: Gemüse, Land, Udssr, Wissen, Info

Zutaten für: 1 Rezept

Okra

### Anleitung:

Okra, Gombos, Gambos, Gumbos, Bamias, Ladyfinger sind alles Synonyme fuer die unreifen Fruechte der Rosenpappel, einer Eibischart, deren Heimat Mittelamerika ist. Heute werden die Okras auch in Suedeuropa Und im Nahen Osten angebaut. Sie sehen aus wie kleine pelzige Paprikaschoten. Die schlanken Schoten kommen als Okras, die Rundlichen Schoten als Bamias in den Handel, frisch, getrocknet oder Als Konserve. Die schlanken Okras werden im allgemeinen bevorzugt. Die Okras enthalten eine gallertartige Masse, die bei richtiger Zubereitung aber keineswegs stoert. Vorbereitung: Die Okraschoten waschen, den Stiel der Schoten nur so Weit abschneiden, dass die Frucht nicht verletzt wird und das Innere Auslauft, die trockene Spitze kappen, in leicht gesalzenem und mit Essig versetztem Wasser vorkochen und nach Rezept weiterverarbeiten. Getrocknete Okras muessen 24 Stunden gewaessert werden, bevor sie Zubereitet werden.