

Frisch gekocht
Dienstag, 26. Juli 2016



Rezept von Konstantin Filippou

Geschmorte Okra mit Jakobsmuscheln

1 Stunde/aufwändig



Zutaten für 4 Personen

500 g frische Okra, 2 TL Rotweinessig, 120 ml Olivenöl, 1 geriebene Zwiebel, 500 g pürierte Tomaten (frisch oder aus der Dose), 5 TL gehackte Petersilie, 1/2 TL Zucker, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Oregano.

Für die Muscheln:

8 Jakobsmuscheln, 3 EL Olivenöl, 1 reife Tomate (in Scheiben geschnitten), Salz, Zucker Zitronensaft.

Zubereitung

Von den Okras die Stängel abschneiden, ohne dabei die Schoten zu öffnen. Die Okraschoten mit dem Anschnitt in Salz dippfen und in einem Sieb 30 Minuten lang abtropfen lassen. Danach die Okras in mit Rotweinessig gewürztem Wasser ausspülen. Das Olivenöl in einer breiten flachen Pfanne erhitzen, geriebene Zwiebel begeben und anrösten.

Petersilie und Okraschoten dazugeben und ebenfalls mitrösten, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenpüree aufgießen, Olivenöl hinzugeben und zugedeckt etwa 25-30 Minuten köcheln lassen, die Schoten sollten mit Flüssigkeit bedeckt sein. Mit Zucker, Oregano und Zitronensaft abschmecken. Sollte das Gericht zu trocken erscheinen, etwas Wasser zugeben. Die Jakobsmuscheln mit Olivenöl, Zitronensaft und Salz marinieren und in einer mit Öl erhitzten Pfanne beidseitig anbraten, nochmals leicht salzen.

Die Muscheln auf den Eintopf legen, mit etwas Soße übergießen und 5 min köcheln lassen. Abschließend Tomatenscheiben zwischen die Muscheln legen und diese mit Zucker bestreuen. Abflämmen, sodass die Tomaten leicht karamellisieren.