

## Okras mit Kichererbsen, Tomaten, Knoblauch und Zwiebeln

### ZUTATEN (2-3 Personen):

525 g Okraschoten  
1 Zwiebel in Scheiben  
1 Schale einer Zitrone und Saft  
2 TL Sumach  
2 TL Knoblauch, zerdrückt  
2 Prisen Salz  
3 Prisen Pfeffer  
4 EL Olivenöl  
1 TL Korianderpulver  
500 g Tomate(n), fein gehackt, Dose oder frisch  
1 Tasse Wasser  
3 EL Koriandergrün, gehackt  
400 g Kichererbsen

### ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Okras, Sumach und Zitronenschale mit Salz und Pfeffer und die Hälfte des Öls in einer Backform vermischen und 20 Minuten weich rösten.



Zwiebel, Korianderpulver mit Salz anrösten dann Knoblauch und Tomaten dazu geben. Nach 5 Minuten Kichererbsen, Koriander und 125 ml Wasser hinzufügen, dann die Hitze reduzieren. Deckel auflegen und 15 Minuten kochen. Die Okras unterrühren, dann mit Zitronensaft und Salz und Pfeffer würzen.

*Okras vor dem Kochen in heißen Wasser waschen und trocken tupfen.*