Okra
Derere

Derere ist ein traditionelles Gericht aus Simbabwe, das aus Okra zubereitet wird. Es wird oft als Beilage zu Sadza (einem Maisbrei) serviert. Die Zubereitung von Derere beinhaltet das Kochen von Okra mit Zwiebeln, Tomaten und Gewürzen. Manchmal wird auch Bicarbonat von Soda hinzugefügt, um die Konsistenz zu verbessern.
Derere hat eine schleimige Textur, die für Okra typisch ist, und wird oft mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Es ist ein einfaches, aber schmackhaftes Gericht, das in vielen simbabwischen Haushalten beliebt ist.

Herkunft: Simbabwe
Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

300 g Okra
½ Liter Wasser
1 TL Soda
1 EL Öl
2 Tomate(n)
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Zwiebel(n)

Vorbereitung

Die Okraschoten in dünne Scheiben schneiden, die Zwiebel fein hacken und die Tomaten in kleine Würfel schneiden.

Zubereitung

Wasser mit Soda aufkochen, Okra beigeben und auf kleinem Feuer ca. 25 Minuten kochen lassen, bis Okra weich gekocht ist. In der Zwischenzeit die Zwiebel in Öl leicht anbraten, zusammen mit den Tomaten dem Okra beigeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und während 15 Minuten unter ständigem Rühren auf kleinem Feuer kochen lassen. Okra wird mit Sadza serviert.

© 2026 coquina.de