

# Ocra

Die Rezepte können als mögliche Einkaufsvorlage dienen und sind für geübte Köche als Gedankenstütze formuliert.

Gemüse (Hibiscus esculentus, Abelmoschus esculentus) ist ein nährstoffreiches und kalorienarmes sehr gesundes Gemüse. Sie enthalten viele Ballaststoffe und sind gut bekömmlich und helfen der Verdauung. Sie enthalten Schleimstoffe, weshalb das Gemüse nicht jedermanns Sache ist. In einem guten Mischgericht oder lauwarmen Gemüsesalat schmecken sie ausgezeichnet.

Gemüse  
Land fehlt

Vorbereitung  
Kochzeit  
Menge für

## Anleitung Zubereitung

1

Eine schonende Garung zur Erhaltung der Inhaltsstoffe, ein schonendes sautieren bei niedriger Hitze verleiht dem Gemüse den richtigen Geschmack und Konsistenz.



Empfehlung: In diesemsautierten Gemüsesalat kann man die Bohnen z.B. mit Okraschoten ersetzen.