

VESTESSEN



CHAKALAKA

ZUTATEN:

150g Weißkohl, 150g geraspelte Möhre, 1 Dose gebackene Bohnen, 1 Dose Tomatenstücke, je 1 TL Curry- und Paprikapulver edelsüß, je 1/2 TL Koriander-, Kreuzkümmel-, Ingwer- und Chilipulver, je 1 Prise Salz und Pfeffer schwarz, 1 Paprika rot, 1 große Zwiebel, etwas Rapsöl



1) Weißkohl in dünne Streifen schneiden



2) Möhren putzen/schälen und raspeln, dass 150g geraspelte Möhre entstehen



3) Parika und Zwiebel sehr fein würfeln



4) Etwas Rapsöl in einem Topf erhitzen, das Gemüse zugeben und anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig geworden sind



5) Tomaten und Bohnen hinzufügen



6) Gewürze zugeben und alles verrühren



7) Einmal aufkochen, Deckel auflegen und bei niedriger Hitzezufuhr (unteres Drittel) 20 Minuten köcheln lassen

TIPP:

Als Beilage passen z.B. Reis, Brot, Couscous oder Pap, ein Brei aus Polenta/Maisgrieß und/oder Maismehl. Auch zu Kartoffeln schmeckt Chakalaka hervorragend.