

SÜDAFRIKA

Chakalaka

Dauer **30min**Portionsgröße **3-4 Personen**

Zutaten & Gewürze

- 3 Paprikaschoten
- 1 mittlere Zwiebeln
- 2 Möhren
- 2 Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 60g Ingwer
- 1 Dose Bohnen
- halbe Zitrone oder 1 Limette
- 1Tl. Thymian
- 2 Tl. Kurkuma
- 1 Tl. Paprika
- 1 Tl. Cayenne oder Chili
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung

1. Paprika, Tomaten und Zwiebeln in 1 cm breite Würfel schneiden.
2. Möhren schälen und mit einer Reibe in Streifen reiben.
3. Ingwer und Knoblauch so klein wie möglich hacken.
4. In einer Pfanne etwas Öl geben und auf höchster Hitze zunächst die Zwiebeln anbraten.
5. Sobald diese glasig werden, können Paprika, Knoblauch und Ingwer zugegeben werden. Ab nun so wenig rühren wie möglich, da dies sonst die Struktur kaputt macht.
6. Nun die restlichen Zutaten zugeben, alles gut vermischen und kurz aufkochen lassen.
7. Mit etwas frischen Kräutern wie Petersilie, Koriander oder Basilikum servieren.

Tips

- So wenig wie möglich Rühren, da sonst alles matschig wird und die schöne Struktur verloren geht.
- Versuchen auf so hoher Hitze wie Möglich zu kochen, am besten wie im Wok: dadurch bleiben nicht nur Vitamine erhalten, sondern auch Bissfestigkeit und Struktur fürs Auge :)