



A TASTE OF AFRICA

U-KUVA
i-**AFRICA**



A TASTE OF AFRICA

Zutaten

Für 4 Personen

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 grosse rote Chilischoten (opt.)
- 125 ml Öl
- 3 gelbe Paprika
- 500 g gehobelter Weisskohl
- 500 g geraspelte Karotten
- 150 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 8 EL Chakalaka Sauce

Rezept – Idee

Chakalaka

Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Für Scharfesser: Chili halbieren und Kerne entfernen und die Schoten anschliessend sehr klein würfeln. Zwiebeln, Knoblauch und Chilis in 2 EL Öl weich dünsten.

Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Ca. 2-3 min mitbraten lassen.

Das restliche Öl hinzugeben. Den Kohl mit den Karotten und der Chakalaka Sauce dazugeben und unter Rühren bissfest garen. Die aufgetauten Erbsen dazu geben. Alles mit Salz und Pfeffer oder mit einem Schuss mehr Chakalaka abschmecken.

En Guetä!

