



A TASTE OF AFRICA

U-KUVA  
i-**AFRICA**



A TASTE OF AFRICA



### Zutaten:

Für 4 Personen  
4 grosse Süsskartoffel  
3 Karotten  
2 Dosen Thunfisch  
1 Sour Cream oder  
Crème fraiche

Chakalaka Gewürz  
Khoisan Seaweed  
Gewürz  
Balsamico Honey &  
Rooibos



## Rezept – Idee

# Süsskartoffel-Türmchen mit Thunfisch Füllung

## Zubereitung:

Süsskartoffeln in Scheiben schneiden, mit Chakalaka Gewürz gemischt mit Olivenöl marinieren. 15 min im Ofen bei 180°. Inzwischen Tunfisch mischen mit Crème fraiche würzen mit Khoisan Seaweed und frischem Zitronenthymian. Dann Türmchen bauen ☺

Karottensalat: Karotten schälen und mit Schäler in lange Streifen schneiden, mit Cape Garden, Olivenöl und Rooibos & Honey Balsamico würzen.

En Guetä!



*Tu alles was du kannst, in der Zeit der du hast, an dem Ort wo du bist.*  
Afrikanische Weisheit

