

## African Style Rezept

### Spicy Bunny Chow mit Peri Peri Ghost Sauce

2 Personen ca. 1,5 Std

#### Das brauchst du:

- 3 Kartoffeln (festkochend)
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte 2 Fleischtomaten
- 1 Dose Bohnen (250 g Abtropfgewicht)
- 125 g Erbsen TK
- 2 TL Peri Peri Ghost Hot Drops
- 1 dl Gemüsefond
- Salz & Pfeffer
- ½ Kastenweissbrot



#### Und so gelingt's:

1. Die Kartoffeln waschen und in etwa 1x1x1 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel mit etwas Wasser (gesalzen) aufsetzen und zugedeckt etwa 10 Minuten köcheln lassen. Abgessen und beiseitestellen.
2. Die Zwiebel und Karotte schälen, Zwiebel fein hacken und die Karotte in geviertelte Scheiben schneiden.
3. Die Tomaten unten kreuzweise einschneiden und für 30 Sekunden in kochendes Wasser geben. Anschliessend in Eiswasser abkühlen lassen, schälen und in Würfel schneiden.
4. In einem größeren Topf das Öl erhitzen. Zwiebeln andünsten, bis sie glasig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Karotten begeben und Mitdünsten. Dann die tiefgefrorenen Erbsen hinzugeben. Einen Moment antauen lassen. Nun die Tomatenstückchen hinzufügen, unterheben, Gemüsebrühe angießen und mit aufgelegtem Deckel so lange köcheln lassen bis das Gemüse gar (aber noch nicht zerkoht!) ist. Anschliessend die vorgegarten Kartoffelwürfel sowie den Inhalt der Dose zu fügen. Alles zusammen heiß werden lassen. Nochmals abschmecken.
5. Das halbe Brot aushöhlen und dann mit der Schnittfläche nach oben auf einen Teller setzen. Die Gemüsemischung in die Brothöhle einfüllen und um das Brot ringsherum verteilen. Das Brotinnere dazu reichen.

En Guetä!