



Südafrikanisches Chakalaka

mit Hirse



Zutaten für 4 Personen:

Chakalaka Die Hirse einmal unter fließendem Wasser durchspülen und in der doppelten Menge Wasser kochen.

200 g Hirse

400 ml Wasser

1/2 Weißkohl

1 rote Paprika

1 grüne Paprika

1 gelbe Paprika

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 Karotten

1 Dose Baked Beans

250 ml Tomatenpassata

1 EL Tomatenmark

2 TL geräucherte Paprika Gewürz

1 TL Curry Gewürz

1 TL Cayennepfeffer

1 TL Zucker

Salz

Öl

In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Gemüse waschen, davon die Paprika würfeln und die Karotten in dünne Scheiben schneiden. Den Kohl halbieren und in schmale Streifen schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch mit den Gewürzen in einer Pfanne mit Öl anbraten und schließlich das Tomatenmark hinzugeben. Nach kurzem Schmoren das geschnittene Gemüse, Zucker und etwas Salz in die Pfanne geben. 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten.

Nun die Baked Beans sowie 250 ml Tomatenpassata beifügen. Bei geschlossenem Deckel soll das Gemüse nun 30 Minuten einkochen. Gelegentlich umrühren und ggf. einen Schuss Wasser beifügen. Schließlich abschmecken und mit der Hirse servieren.