



CHAKALAKA MIT CHILIS

Ein scharfes Rezept aus Afrika

Zutaten: (für 4 Personen)

500 g Weißkohl
500 g Möhren
150 g Erbsen (Dose)
2 Zwiebeln
3 frische Chili-Schoten
3 gelbe Paprikaschoten
1 Knoblauchzehe
2 TL Cayennepfeffer
1 EL Paprikapulver
125 ml Öl
Salz
Pfeffer



Zubereitung:

Den Weißkohl waschen, putzen und hobeln. Die Möhren waschen, putzen und zu Stiften raspeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Chili-Schoten waschen und halbieren, Stiel, Kerne und weißes Fruchtfleisch entfernen, anschließend in kleine Würfel schneiden. Die Paprika waschen und halbieren. Stielansatz, Kerne und weißes Fleisch entfernen, anschließend in Streifen schneiden. Die Erbsen abtropfen lassen. Die Hälfte des Öls in eine große Pfanne geben und erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chilistücke darin gut andünsten. Die Paprikastreifen dazugeben und etwa 3 Minuten mitbraten. Das restliche Öl in die Pfanne geben. Weißkohl, Möhren, Cayennepfeffer und Paprikapulver ebenfalls in die Pfanne geben. Unter ständigem Rühren alles in ca. 10 Minuten bissfest garen. Die Erbsen in die Pfanne geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern portionieren und servieren. Als Beilage Weißbrot oder Baguette reichen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel