



Gesamtzeit: 55 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Chakalaka

Chakalaka

250 g Weißkohl

250 g Liakada Riesenbohnen naturell

2 Karotten

2 Paprikas

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Glas Jambo Africa Kariba Cha-ka-la-ka Sauce

100 ml Brühe

Etwas Salz & Pfeffer

Optional

Reis, Nudeln oder Baguette

Chakalaka

1. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Paprika würfeln, Möhren und Kohl grob raspeln.

In einem Topf etwas Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch kurz andünsten. Dann das restliche Gemüse bis auf die Bohnen hinzufügen. Alles gründlich umrühren.

Chakalaka Sauce und Brühe hinzufügen, erneut umrühren und für etwa 20 min. zugedeckt köcheln lassen. Immer mal wieder umrühren. Bei Bedarf etwas Wasser ergänzen, damit nichts anbrennt. Dann Bohnen unterrühren, weitere 3 min. kochen lassen.

Das fertige Chakalaka mit Reis, Nudeln oder Baguette servieren.