

Südafrikanisches Chakalaka

Mit Reis & Fladenbrot

Ein Rezept von Sabrina Winter (sabinakocht)
im Auftrag für Gmundner Keramik



GMUNDNER KERAMIK

GMUNDNER KERAMIK HANDELS GMBH
Keramikstraße 24, 4810 Gmunden, T + 43 (0) 7612 786-10
FN 145945 A, UID Nr.: ATU 49906909, FB-Gericht: Wels
IBAN: AT43 3400 0000 0006 1671
Raiffeisenlandesbank OÖ AG, BIC: RZOOAT2L

GMUNDNER KERAMIK MANUFAKTUR GMBH & Co KG
Keramikstraße 24, 4810 Gmunden, T + 43 (0) 7612 786-10
FN517767y, UID-Nr. ATU74662518, FB-Gericht: Wels
IBAN: AT08 3400 0000 0006 3271
Raiffeisenlandesbank OÖ AG, BIC: RZOOAT2L

GMUNDNER.AT



Zutaten:

- ½ Kohl
- 2 Karotten
- 2 Pastinaken
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Ingwer
- 70 ml Olivenöl
- 2-3 TL Tomatenmark
- 3 TL Curry
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- 800g Baked Beans

Zubereitung:

- Die Blätter des Kohls in feine Streifen schneiden
- Karotten, Pastinaken, Zwiebeln, Knoblauch & Ingwer schälen.
- Karotten, Pastinaken und Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
- Den Knoblauch und den Ingwer fein hacken.
- Die Hälfte des Öl's in einer Wokpfanne oder einem weiten Topf erhitzen.
- Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer bei mittlerer Hitze anschwitzen.
- Curry und Paprikapulver dazugeben und kurz anrösten.
- Tomatenmark unterrühren und ebenfalls kurz anrösten.
- Karotten, Pastinaken und Kohl nacheinander dazugeben und untermengen.
- Öl ergänzen.
- Bisschen Wasser hinzugeben und garen lassen, bis der Kohl deutlich an Volumen verloren hat.
- Baked Beans unterrühren und das Chakalaka mit Salz und Pfeffer würzen.
- Bei kleiner Temperatur und geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen, eventuell noch Wasser hinzugeben.
- Je länger das Chakalaka köchelt, desto besser wird es.
- Dazu gekochten Reis & selbstgemachtes Fladenbrot servieren.



GMUNDNER KERAMIK

GMUNDNER KERAMIK HANDELS GMBH
Keramikstraße 24, 4810 Gmunden, T + 43 (0) 7612 786-10
FN 145945 A, UID Nr.: ATU 49906909, FB-Gericht: Wels
IBAN: AT43 3400 0000 0006 1671
Raiffeisenlandesbank OÖ AG, BIC: RZOOAT2L

GMUNDNER KERAMIK MANUFAKTUR GMBH & Co KG
Keramikstraße 24, 4810 Gmunden, T + 43 (0) 7612 786-10
FN517767y, UID-Nr. ATU74662518, FB-Gericht: Wels
IBAN: AT08 3400 0000 0006 3271
Raiffeisenlandesbank OÖ AG, BIC: RZOOAT2L

GMUNDNER.AT



Fladenbrot



Zutaten

- 175 g Weizenmehl
- ½ TL Salz
- 1 ½ TL Sonnenblumenöl
- 100 ml Wasser
- ein bisschen Sonnenblumenöl zum anbraten

Zubereitung

1. Zuerst Mehl und Salz in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Dann das Öl hinzugeben und vermengen.
3. Kleine Mengen Wasser hinzugeben (Nur soviel das ein weicher Teig entsteht).
4. Den Teig zugedeckt 45 Minuten ruhen lassen.
5. Nach dem Ruhen Stücke vom Teig abreißen und diese tellergross und dünn ausrollen.
6. Öl in eine Pfanne geben und die Fladen einzeln auf jeder Seite 1-2 Minuten backen.