



im Förderverein Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld e.V./Elmar-Limberg-Platz 4/I.OG/23554 Lübeck

kochbuchbibliothek-sh@gmx.de * www.gemeinsamtafeln.com * 0171-9073606 * 

Festes Treffen: Dienstag ab 10.00 Uhr und nach Absprache/Veranstaltung

Chakalaka im Wrap

(4 Erwachsene Personen)

Zutaten

1 große Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 Möhren ca. 125 Gramm, 1 rote Paprika ca. 150 Gramm, 1 grüne Paprika ca. 150 Gramm, eine halbe frische Chili Schote, 175 Gramm Weißkohl, eine Dose Baked Beans in Tomatensoße 415 Gramm, eine Dose Tomatenstücke 400 Gramm, etwas Öl zum Braten, 1 Teelöffel Curry Pulver, ein halber Teelöffel Thymian, ein halber bis ein Teelöffel geräuchertes Paprikapulver, ein Teelöffel edelsüßes Paprikapulver, ein halber Teelöffel Ingwerpulver oder frischer, geriebener Ingwer, nach Geschmack Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer, 1,5 Esslöffel Gemüsebrühe, 4+ große fertige Wraps

Zubereitung

- Zwiebeln schälen und fein würfeln
- Zwei Zehen Knoblauch schälen und pressen
- 1 bis 2 Möhren mit einem Sparschäler schälen. Bio-Möhren auch ungeschält nutzen
- Die Möhren auf einer groben Reibe raspeln
- Rote Paprika und Grüne Paprika entkernen und in Würfel oder Streifen schneiden
- Eine halbe frische Chilischote (rot oder grün) entkernen und sehr fein würfeln
- Du kannst die Chili auch ganz weglassen
- Weißkohl (ca. 175 Gramm) auf einem Gemüsehobel in feine Streifen hobeln. Oder in 2-3 Millimeter Breite Streifen schneiden. Diese dürfen nicht zu lang sein
- In einem Topf oder in einer sehr großen Pfanne 5 Esslöffel **Öl** erhitzen.
- Zwiebelwürfel zufügen
- Nach kurzer Zeit grob geraspelte Möhren zugeben
- Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten dünsten lassen
- Ab und zu umrühren
- Bohnen zufügen

- Die roten und grünen Paprika zufügen
- Die fein gewürfelte Chili unterrühren (Falls Du welche verwendest)
- Die feinen Weißkohlstreifen zugeben
- Bei mittlerer Hitze weitere 10 Minuten dünsten lassen
- Ab und zu umrühren
- Erst jetzt abschmecken mit den Gewürzen
- 1 Teelöffel Currypulver
- ½ bis 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver (Vorsichtig nutzen)
- 1 Teelöffel Paprika edelsüß Pulver
- ½ Teelöffel Thymian
- ½ Teelöffel Ingwerpulver , frischer, geriebener Ingwer ist schöner !!!
- den gepressten/ gehackten Knoblauch zugeben
- etwas Cayennepfeffer (Nicht zu viel nehmen.)
- Die Gewürze kurz mit andünstener
- Mit Salz und Pfeffer verfeinern
- Dabei alles sehr gut vermengen
- Die Wraps kurz erwärmen
- Chakalaka mit einer Kelle in die zu einer Tüte (unteres Ende umklappen, damit nichts ausläuft) geformten Wraps füllen



Dieses Chakalaka Rezept ist inspiriert vom Original Rezept auf African Bites.