

Chakalaka

Eine typisch südafrikanische Sauce für Melie Pap, scharf und würzig.

Sauce

Zutaten:

125 ml Öl	5 ml Curry
1 Zwiebel fein gehackt	2 grosse Karotten, geraspelt
1 Chili fein gehackt	2 grosse Tomaten gehackt
5 ml Ingwer gehackt	410 g gebackene Bohnen in Tomatensauce

Zubereitung:

In einer Pfanne Öl erhitzen und Zwiebeln, Chili, Ingwer und Curry anrösten.

Karotten, Tomaten und die gebackenen Bohnen hinzugeben und für 5 Minuten köcheln.