

Chakalaka

Vegan

südafrikanischer Gemüseeintopf



PRIMABENE

Premium Gewürze



30 Minuten Vorbereitung

4 Portionen



www.primabene.at

Chakalaka

südafrikanischer Gemüseintopf

1. Zwiebel, Karotten und Paprika in gleich große Stücke schneiden.
2. Etwas Sonnenblumenöl in einen Topf geben und das Gemüse anbraten. Temperatur reduzieren und das Gemüse ca. 20 Minuten garen lassen. Öfters umrühren.
3. Die Bohnen mit der Tomatensauce hinzugeben und mit **Primabene® African Spice Blend Bio** würzen. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Mit Reis oder Kartoffeln als Beilage anrichten.

ZUTATEN

- 2 große Karotten
- 2 grüne Paprika
- 2 Zwiebeln
- 1 Dose baked beans in Tomatensauce
- 3 TL African Spice Blend Bio
- etwas Salz und Pfeffer
- Reis oder Kartoffeln als Beilage



SCAN
ME!

und entdecke
weitere
Rezepte