

# Chakalaka (Gemüse-Relish)



## Zutaten:

- 1 große **Zwiebel**
- 3 **Möhren**
- 1 grüne **Paprika**
- 1 grüne **Chilischote** (wenn du es scharf magst)
- 1 Teelöffel **Chilipulver**
- **Paprikagewürz** nach Geschmack
- **Salz, Pfeffer**
- 1 Dose **Tomaten** oder 4-5 frische **Tomaten**
- 1 Dose **Mais** oder **baked beans** (gebackene Bohnen)

## Zubereitung:

Zwiebel schälen und grob hacken. Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze andünsten. Chilipulver unterrühren.

Möhren schälen und raspeln. Sind die Zwiebeln glasig sind, die Möhrenraspel dazugeben.

Die grüne Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden und zu den gegarten Möhren und Zwiebeln in die Pfanne geben.

Wenn du es etwas schärfer magst, kannst du nun auch das Paprikagewürz und die gehackte Chili unterrühren. (Achtung: Besonders die kleinen weißen Kerne in den Chilischoten sind sehr scharf, deshalb Kerne immer vollständig entfernen und nach dem Hacken der Chilischote die Hände waschen!)

Nun die Tomaten in Stücken und den Mais oder die gebackenen Bohnen in die Pfanne geben. Das Gemüse-Relish bei geringer Hitze mindestens eine Stunde köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

(Je mehr Zeit du ihm gibst, desto aromatischer schmeckt es!)

Besonders lecker schmeckt es zu Mealie-Pap.

**Guten Appetit!**