

Aktionsrezept



aus: köstlich vegetarisch, Ausgabe 5-2026, Herbstküche für Genießer



WISSENSWERT

Der häufig scharf gewürzte Eintopf aus der Township-Küche Südafrikas wird auch zu Maisbrei oder Gegrilltem serviert. Für Chakalaka gibt es keine eindeutige Übersetzung. Der Name entstammt wohl einer indigenen Sprache und spiegelt lautmalерisch den bunten, lebhaften Charakter des Gerichts wider.

Foto: Rogge & Jankovic Fotografen, Köln

Für 4 Portionen

- | | |
|--|---|
| 120 g rote Zwiebeln | 2 TL Currypulver |
| 2 Knoblauchzehen | 2 TL Zucker |
| 300 g Möhren | Salz |
| 400 g Spitzkohl | 1 Glas weiße Bohnen |
| 350 g rote und gelbe Paprika | (ca. 240 g Abtropfgewicht) |
| 1 rote Chilischote (s. Tipp) | 3 EL Tomatenmark |
| 20 g Ingwerknolle | 2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g) |
| 3 EL Olivenöl | 1 Bund glatte Petersilie (ca. 20 g; oder Koriander) |
| ½ TL gemahlener Koriander | ca. 1 EL Zitronensaft |
| 1 TL getrockneter Thymian | Außerdem |
| 1 TL geräuchertes Paprikapulver (oder Paprikapulver rosenscharf) | 200 g Baguette |

Chakalaka-Eintopf

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren mit Gemüsebürste und Wasser säubern, putzen und grob raspeln. Spitzkohl putzen, waschen, vierteln, Strunk entfernen und Viertel quer in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, putzen, halbieren, entkernen und Hälften in 1 x 1 cm große Stücke schneiden. Chili waschen, putzen, längs halbieren, Hälften ggf. entkernen und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln.

2. Öl in großem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Möhren, Spitzkohl, Paprika, Chili und Ingwer zugeben und mit Koriander, Thymian, Paprika- und Currypulver, Zucker sowie 2 TL Salz würzen. Gemüse unter Rühren 3 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Bohnen in Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Tomatenmark zum Gemüse geben und kurz mitanschwitzen. Gemüse mit 400 ml Wasser und stückigen Tomaten ablöschen. Bohnen unterrühren, Eintopf aufkochen und im geschlossenen Topf 20 Minuten bei mittlerer

Hitze köcheln lassen. Inzwischen Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Eintopf mit Zitronensaft und Salz abschmecken, auf Schalen portionieren und mit Petersilie garniert servieren (s. Tipp). In Scheiben geschnittenes Baguette dazureichen.

Dauer: ca. 50 Minuten (inkl. 15 Minuten Wartezeit)

Pro Portion: ca. 393 kcal | 1640 kJ | 16 g EW | 55 g KH | 9 g F | 13 g BST | 4,6 BE

KÜCHEN-TIPPS

- Wenn Sie es feurig mögen, verwenden Sie **2 Chilischoten** oder kaufen Sie eine besonders scharfe Sorte. Die meiste Schärfe steckt übrigens in den inneren Häutchen und den Kernen der Schoten.
- Wer mag, gibt einen Klecks **Natur-** oder **Sojajoghurt** auf das Gericht. Der Eintopf schmeckt übrigens am nächsten Tag fast noch aromatischer als frisch gekocht.



JETZT NEU:
bis 22.10.2026
im Handel

Lust auf mehr?

Die aktuelle Ausgabe, ältere Hefte und tolle Abo-Angebote finden Sie in unserem Online-Shop unter:

www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.