

# Chakalaka Relish

Ein Rezepttipp von SONNENTOR.



Chakalaka Relish © SONNENTOR

## Infos

🕒 00:45 h 🍴 Leicht

## Merkmale

- Vegan

## Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch im Öl anrösten und mit Chakalaka Gewürz würzen. Die kleingeschnittenen Paprika, die geriebenen Karotten und das gehobelte Kraut dazugeben und 5 Minuten anschwitzen. Anschließend das Tomatenmark und das Tomatenpassata zugeben und 15-20 Minuten dünsten, bis das Gemüse weich ist. Danach die Bohnen zugeben, salzen, pfeffern und mit Thymian verfeinern.

**Tipp:** Weitere vegane Rezepte von SONNENTOR finden Sie unter: [www.sonnentor.com/de-at/rezepte-tipps/rezepte/vegane-Weltreise](http://www.sonnentor.com/de-at/rezepte-tipps/rezepte/vegane-Weltreise).

## Zutaten

- 3 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 roter Paprika
- 1 gelber Paprika
- 3 Karotten
- 300 g Kraut
- 2 EL Tomatenmark
- 600 g Tomatenpassata
- 1 Dose weiße Bohnen
- 3 EL Chakalaka Gewürz

- Pfeffer schwarz
- Ayurvedisches Zaubersalz
- 2 TL Thymian

Zutaten für 2 Portionen