

Chakalaca Gemüseintopf mit Curry und Bohnen

Zutaten für 4 Portionen:

2 große Karotten, in
mundgerechten Stücken
2 große
Paprikaschoten, grüne,
in mundgerechten Stücken
2 große Zwiebeln, grob gewürfelt
n. B. Sonnenblumenöl, oder Kokosöl
1 Dose gebackene Bohnen in
Tomatensoße
2 TL mildes Currypulver
1 TL rotes Currypulver oder etwas
Chilipulver
Salz
Pfeffer
Gemüsebrühe, instant

Zubereitung:

Den Boden eines großen Topfs mit ca. 1
cm Fett bedecken.

Die Gemüseangaben sind nur Richtwerte!
Zwiebeln, Paprika und Karotten sollten ca.
zu gleichen Teilen sein.

Das geschnittene Gemüse in das heiße
Fett geben. Etwas runterschalten, damit
es nicht anbrennt. Das Ganze ca. 20
Minuten garen lassen und regelmäßig
umrühren.

Das Gemüse sollte durch sein.

Die Bohnen mit der Soße dazugeben und
würzen.

Noch ca. 10 Minuten zusammen erhitzen
und
immer wieder umrühren.

Nach Belieben würzen, das Gericht
darf gerne etwas scharf sein.

Dazu passt ein salziger, fester Grießbrei,
Reis oder Kartoffeln.

Schmeckt durchgezogen am besten, also
auch am nächsten Tag

Arbeitszeit: ca. 20 Min.

Koch-/Backzeit: ca. 30 Min.

Ruhezeit: ca. 15 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal