



Tschakalaka

Ein klassisches afrikanisches Rezept ist „Tschakalaka“

Dafür braucht man eine spezielle Gewürzmischung. Die Gewürze könnt ihr in einem Mörser fein stampfen. So schmecken sie viel besser und intensiver als eine fertig gekaufte Mischung.

Dazu braucht ihr:

- 2 Pimentkörner (auch Jamaikapfeffer) genannt
- 10 weiße und 10 schwarze Pfefferkörner
- 1 Messerspitze Cayennepfeffer
- 1 Messerspitze Rosenpaprika
- 2 Messerspitzen Chilischoten, gebrochen
- ½ TL feines Meersalz (fleur de sel) - dann alles zusammen fein zermörsern...

Zuerst eine halbe feingehackte Zwiebel, dann eine rote gewürfelte Paprika und anschließend 4-6 geraspelte Möhren in Olivenöl andünsten. Alles zusammen 5-10 Minuten bei geringer Hitze schmoren. Dann kommt die Tschakalaka-Gewürzmischung dazu. Gut umrühren. Anschließend noch eine Dose gebackene Bohnen unterheben und fünf Minuten schmoren lassen.

Dazu isst man Reis und Hähnchenschenkel, die vor dem Braten ebenfalls mit Tschakalaka-Gewürz eingerieben wurden.

Ihr könnt aber auch **Chibarwe** aus Zimbabwe dazu essen. Dazu kocht ihr 250 g grobkörniges Maismehl (Polenta) in einem Liter kochendem Salzwasser auf und lasst ihn kochen, bis er gar ist. Das dauert knapp eine halbe Stunde. Dann noch 3 El Erdnussbutter dazugeben und nochmal kochen lassen – dabei ständig rühren, dass nichts anbrennt.