

# Pap Chakalaka



**klimaküche**



Einsparungen pro Portion im Vergleich zum Durchschnitt aus Gerichten gleichen Nährwerts. Informationen zu Klimagerichten auf [www.foodforfuturefreiburg.de](http://www.foodforfuturefreiburg.de)



# Polenta mit Chakalaka-Soße und Sojawürstchen



Südafrikanische  
Küche



Oktober/  
November



vegan



4 Personen

## BAKED BEANS

- 100g weiße Bohnen
- 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 1 Zwiebel, fein geschnitten
- 2 EL lokales Ketchup
- 2 EL Zucker
- ¼ TL Salz
- 1 El Apfelessig
- 250ml Tomatenpassata
- 100ml Wasser



## UND SO GEHT'S:

1. Weiße Bohnen über Nacht einweichen und 45 – 90 Minuten weich kochen.
2. Für die Baked Beans eine Zwiebel in wenig Öl anschwitzen, Knoblauch dazu. Alle weiteren Zutaten hinzufügen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
3. Für die Dumplings die Hefe in lauwarmem Wasser mit dem Zucker auflösen, dann Mehl und Salz dazu und den Teig mindestens 5 Minuten kneten. Dann 30 Minuten gehen lassen.
4. Das geraspelte Gemüse für die Chakalaka-Soße kurz anbraten. Alle weiteren Gewürze dazu und mit den Baked Beans vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Polenta in Gemüsebrühe kochen. Solange rühren bis alle Flüssigkeit weg ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den Teig für die Dumplings in handtellergroße Schüsselchen geben und dann in einem Topf mit Deckel bei kleiner Hitze im Wasserdampf köcheln. Deckel nicht abheben.
7. Die Räucherknacker knusprig anbraten.
8. Schön servieren auf einem Teller. Guten Appetit!

## CHAKALAKA-SOSSE

- 1 kleine grüne Paprika, geraspelt
- 1 kleine rote Paprika, geraspelt
- 1 Karotte, geraspelt
- 90g geraspelteten Weißkohl
- 1 Zwiebel, fein geschnitten
- 1 Tomate, fein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 2 frische scharfe Chillis, dünn geschnitten
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- 1 TL Currypulver
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Zucker
- Salz und Pfeffer nach Belieben

## POLENTA

- 200g Polenta
- 500ml Wasser
- 1 EL Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer nach Belieben



## SOJAWÜRSTCHEN

- 4 Räucherknacker

## DUMPLINGS „DOMBOLO“

- 260g Mehl
- ½ TL Salz
- 1 TL Zucker
- ¼ Würfel frische Hefe
- 190ml lauwarmes Wasser



Die Zutaten stammen von Produzent\*innen und kleinen lokalen Händler\*innen aus unserem regionalen Netzwerk.



Das Rezept „Pap Chakalaka“ für die Oktober/November Klimaküche von zusammen leben e.V. wurde entwickelt in Kooperation mit A Sista In Freiburg. Die Initiative schafft Raum für Austausch, Netzwerken und Diskussion für Afro-Freiburger\*innen.