



BUNNY CHOW

by Cori_Explore - www.travelmehappy.de

Zutaten für 4 Personen

- 2 Weißbrote
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- Ingwer (ca. 2 cm Stück)
- 4 Fleischtomaten
- 2 Dosen Kichererbsen
- 600 gr Fleischersatz / o. Fleisch
- 1 Zimtstange + 1 Sternanis
- Prise Salz und Pfeffer
- 1 Chilli + 1 Knoblauchzehe
- 4 TL Curry + 3 TL Garam Masala
- 2 TL Koriander + 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kardamon + 2 TL Kurkurma
- 1 Bund frischer Koriander

Gesamtzeit: 45 min - Arbeitszeit 25 min - Südafrika



1. Gewürze mischen, Zwiebel schneiden, Chili schneiden und Knoblauchzehe pressen. Alles zusammen in eine kleine Schale geben.
2. Fleischersatz o. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und anbraten (5 min.)
3. Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden.
4. Gewürzmischung aus der Schale dazu geben und mit anbraten (2 min.)
5. Ingwer schneiden und Fleischtomaten klein schnibbeln und mit in den Topf geben (1 min. anbraten)
6. 300ml Wasser dazu geben. Deckel auf den Topf und das ganze ca. 15 min. köcheln lassen. Etwas Wasser kann nachgekippt werden, wenn zu wenig Flüssigkeit im Topf ist.
7. Kartoffeln dazu geben. 10 min. weiter köcheln.
8. Deckel abnehmen und nochmals 10 min. köcheln lassen, damit sich die Flüssigkeit reduziert.
9. Weißbrote in der Mitte halbieren und aushöhlen.
10. Curry in das ausgehölte Brot geben und frischen Koriander darüber streuen.
11. Zurücklehnen und sich mit diesem leckeren Bunny Chow nach Südafrika träumen.