

REZEPT

SUKUMA WIKI & CHAPATI



Küchenmaterial

Schneidebrett, Messer, Kochtopf, Pfanne



Zutaten für 4 Personen

Zubereitung

400 g	Reis	Reis nach Packungsanleitung garkochen.
2 EL	Öl	In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten bis sie braun werden.
1	grosse Zwiebel, klein geschnitten	
1	Knoblauchzehe	
2	Tomaten, klein geschnitten	Die Tomatenstücke und Paprikaschote hinzufügen und 5 Minuten erhitzen.
1	Paprikaschote, klein geschnitten	
300 g	Federkohl, gewaschen und grob geschnitten	Eine halbe Zitrone über den Federkohl ausdrücken. Den Federkohl mit in die Pfanne geben und 10 Minuten köcheln lassen.
½	Zitrone	
1 Prise	Salz & Pfeffer	Mit Salz und Pfeffer würzen
140 g	Vollkornmehl	Das Vollkornmehl und das Weissmehl mit dem Salz vermischen.
140 g	Weissmehl	
1 TL	Salz	
1 dl	lauwarmes Wasser	Während stetigem Mischen nach und nach das Wasser und das Olivenöl dazugeben.
2 TL	Olivenöl	

Mit den Händen die Masse 10 Minuten lang kneten, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig mindestens eine Stunde abgedeckt ruhen lassen. Den Teig in 6 Stücke teilen und diese zu Kugeln rollen. Die Kugeln flach drücken und auswallen. In einer Pfanne ein Teigfladen von beiden Seiten goldbraun anbraten.