

NYAMA

Tansanisches Gulasch

Für 2 - 4 Personen



Zutaten:

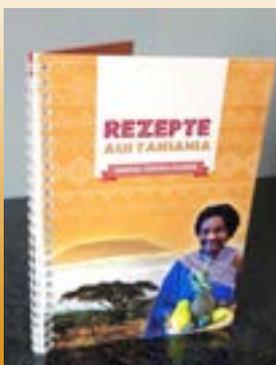
500 g	Fleisch, in Würfel geschnitten
250 g	Tomaten
2	Zwiebeln
1	Paprikaschote
1	Karotte
	Salz, schwarzer Pfeffer
	Currypulver
	Kurkuma
	Knoblauchzehen
	Sonnenblumenöl
	Gulaschgewürz

Zubereitung:

1. Zuerst das Fleisch in Salzwasser kochen, bis es gar ist.
2. Das Öl in einer Pfanne/Topf erhitzen und die Zwiebeln schälen. Karotte, Paprikaschote und Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden, dann anbraten und salzen. Knoblauchzehen zerdrücken und dazugeben.
3. Currypulver, Kurkuma und Gulaschgewürz einrühren und weitere 5 Minuten anbraten lassen.
4. Das gekochte Fleisch mit der Brühe hinzufügen und weitere ca. 10 Minuten kochen lassen.



[mission-einewelt.de/
festderweltweitenkirche-2020/](https://mission-einewelt.de/festderweltweitenkirche-2020/)



Lust auf mehr tansanische Rezepte?

Kochbuch
Rezepte aus Tansania
Martha Lyayuka-Fluhrer

19,50 € zzgl. Porto

Erhältlich im
Kilimanjaro Café & Restaurant
82024 Taufkirchen
www.kilimanjaro.cafe