

## *Joanas Stew mit Chapati kenianischer Art*



### **Chapati:**

Zuerst sollte der Teig für die Chapati vorbereitet werden, da dieser eine halbe Stunde ziehen muss:

**Zutaten: 250g Weizenmehl, 1/8l lauwarmes Wasser, 1/8l Kokosöl, 50g Butter, 3 EL. Öl, etwas Salz und Zucker.**

Die Zutaten zusammenrühren und ordentlich durchkneten, bis ein fester Teig entsteht. Anschließend eine halbe Stunde ziehen lassen.

Nach dem der Teig etwas zu Ruhe gekommen ist in Ballen proportionieren. Beim Auswellen sollten die Chapatis so groß, wie die Pfanne sein.

Die Ausgerollten Chapatis mit Öl einreiben und ein Karomuster einritzen, so dass das möglichst viel Öl in den Teig ziehen kann.

Den Pfannkuchen zusammenrollen und zu einer Schnecke rollen. Das Ende wird in die Schnecke geknotet, damit das Gebilde in sich stabil ist.

Nun nimmt man die erste Schnecke und rollt diese wieder aus. Nun kann der Chapati in einer Pfanne vorsichtig ohne Öl angebraten werden, bis sie goldbraun sind. Das Mehl vom vorhergehenden Chapati muss immer wieder ausgerieben werden, damit es keine schwarzen Flecken gibt.

Anschließend werden die Chapatis nochmals mit Öl angebraten.

### Stew:

- Man nehme **1 kg Rindfleischgulasch** und etwa **3 bis 4 kleingeschnittenen Karotten** und brate diese in einem Topf ohne Öl an. Man muss die Zutaten ständig wenden, damit sie nicht am Topf ansetzen. Mit der Zeit tritt der Saft aus dem Rindfleisch. Das Rindfleisch soll regelrecht trocken gekocht werden.
- In einem weiteren Topf sollen, nach dem das Rindfleisch bereits trocken gekocht ist **Zwiebeln** in Öl angedünstet werden. Dann Rindfleisch mit Karotten zugeben. Weiterhin **Koriander, Tomatenmark, eine halbe Dose pasteurisiert Tomaten, Erbsen, Salz, Chillischoten, Pfeffer** hinzufügen.
- Joana ist der Meinung das erst später Wasser hinzugegeben werden soll. Ihrer Meinung nach mache es einen großen Unterschied, zuerst die Gewürze dem Fleisch und Gemüse unterzumengen und etwas Energie zuzuführen, als umgekehrt.
- So, später also, wird Wasser zugegossen. Dann kann der Weißkohl hinzugegeben werden, so dass die in Kuchenstückchenform geschnittenerer Weißkohl von der Soße bedeckt sind.
- Nach ca. 40 min ist das Stew fertig.