Presseinformation

Chakalaka mit Ofenkartoffeln: südafrikanische Würze für kalte Tage

Würziges Gemüse-Relish trifft auf knusprige Ofenkartoffeln



Chakalaka mit knusprigen Ofenkartoffeln vereint würzige Aromen und frisches Gemüse zu einem warmen Wintergericht. Bildnachweis: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)

Berlin, 17. November 2026. Lust auf Kartoffeln mit einem würzigen Twist? Bei diesem Rezept trifft Chakalaka, ein pikantes südafrikanisches Gemüse-Relish, auf herzhafte Ofenkartoffeln. Tomaten, Paprika, Möhren, Weißkohl und Bohnen bringen Farbe und Abwechslung auf den Teller, während Curry, Kreuzkümmel und Chili für eine kräftige Würze sorgen. Zusammen mit einem Klecks Crème fraîche entsteht ein unkompliziertes Kartoffelgericht, das internationale Aromen in die Herbst- und Winterküche bringt. Die Kartoffel-Marketing GmbH zeigt, wie einfach sich die Kartoffel einmal anders zubereiten lässt.

Von Südafrika in die Winterküche: Chakalaka begeistert mit Würze und Vielfalt

Um die Entstehung von Chakalaka rankt sich eine bekannte Geschichte: Das Gericht soll in den Townships von Johannesburg oder in den Goldminen der Region entstanden sein. Einer Überlieferung zufolge bereiteten mosambikanische Bergleute aus verfügbaren Zutaten wie Tomaten und Bohnen sowie Chili eine würzige Beilage zu ihrem Essen zu. Gesichert ist diese Herkunftserzählung nicht. Heute gehört Chakalaka zu den bekannten Spezialitäten der südafrikanischen Küche und lässt sich vielseitig kombinieren.

Traditionell wird die würzige Gemüsemischung mit Brot, Mielie Pap (Maismehlbrei) oder zu Grill- und Fleischgerichten serviert, hat jedoch längst ihren Weg in moderne vegetarische Küchen weltweit gefunden. Die Basis bilden meist Tomaten, Paprika, Karotten, Zwiebeln und Bohnen, ergänzt durch Knoblauch, Chili und verschiedene Gewürze. Diese Kombination sorgt nicht nur für eine angenehme Schärfe, sondern auch für eine abwechslungsreiche Kombination verschiedener Gemüsesorten.

Einfach zubereitet: Ofenkartoffeln mit würzigem Gemüse

Für diese Rezeptvariante wird das Gemüse zunächst angebraten und anschließend mit passierten Tomaten, Gemüsebrühe und Gewürzen sanft gegart. Dabei verbinden sich die verschiedenen Aromen zu einer pikanten, leicht scharfen Mischung. Weiße Riesenbohnen ergänzen das Gemüse, Curry und Kreuzkümmel sorgen für eine kräftige Würze.

Die im Ofen gegarten Kartoffeln bilden die herzhafte Grundlage. Dafür werden sie längs eingeschnitten und mit dem Chakalaka gefüllt. Ein Klecks Crème fraîche und frisch geschnittene Frühlingszwiebeln runden das Gericht ab. So kommt eine südafrikanisch inspirierte Rezeptidee auf den Tisch, die zeigt, wie vielseitig sich die Kartoffel mit Gemüse und Gewürzen kombinieren lässt.

Kartoffel-Marketing GmbH
Schumannstraße 5 | 10117 Berlin | Telefon: +49 16091601172 | www.kartoffelmarketing.de | www.die-kartoffel.de

Presseinformation

Chakalaka mit Ofenkartoffeln – Zutatenliste

4	Kartoffeln, à ca. 300 g
80 g	Möhren
4	Knoblauchzehen
50 g	Zwiebeln
80 g	Paprika, rot
80 g	Weißkohl
¼-1	Chilischote
30 ml	Pflanzenöl
1 EL	Currypulver
1 EL	Paprikapulver
1 TL	Cumin
300 g	Tomaten, passiert, Dose
300 ml	Gemüsebrühe
100 g	Weiße Riesenbohnen (Abtropfgewicht)
	Salz und Pfeffer
1	Frühlingszwiebel
4 EL	Crème fraîche, 30 % Fett

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen, mit einer Gabel mehrmals einstechen und auf einem Backblech im Ofen etwa 60 Minuten garen, bis sie weich sind.
2. In der Zwischenzeit Möhren, Knoblauch und Zwiebeln schälen. Möhren, Zwiebeln, Paprika und Weißkohl klein schneiden. Knoblauch fein hacken und die Chili je nach gewünschter Schärfe in feine Ringe schneiden.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen. Das vorbereitete Gemüse darin etwa vier bis fünf Minuten anbraten. Currypulver, Paprikapulver und Kreuzkümmel hinzufügen und unter Rühren etwa eine Minute mitrösten.
4. Passierte Tomaten und Gemüsebrühe angießen. Alles aufkochen und bei niedriger bis mittlerer Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen. Nach etwa 20 Minuten die weißen Riesenbohnen hinzufügen.
5. Das Chakalaka mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.
6. Die fertigen Kartoffeln längs einschneiden und leicht auseinanderdrücken. Das Chakalaka darauf verteilen, jeweils einen Esslöffel Crème fraîche daraufgeben und mit Frühlingszwiebeln bestreuen. Sofort servieren.

Das Rezept gibt es auch online: Chakalaka mit Ofenkartoffeln

Weitere Informationen, tolle Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel finden Sie über diese Links:
Website | Pressemitteilungen | Instagram | Facebook

Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline): 3.894

Kartoffel-Marketing GmbH
Schumannstraße 5 | 10117 Berlin | Telefon: +49 16091601172 | www.kartoffelmarketing.de | www.die-kartoffel.de

Presseinformation

Keywords: Kartoffeln, Tolle Knolle, Rezeptidee, Rezept-Tipp, Chakalaka, Ofenkartoffeln, Südafrika, vegetarisch, Winter

Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutsche Kartoffelwirtschaft. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e. V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverband e. V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

Pressekontakt:
tts agentur05 GmbH | Linda Künzel | presse-kmg@agentur05.de | 0221 925454-817

gefördert von der Landwirtschaftlichen Rentenbank