

# *Landestypische Rezepte* aus Südafrika

Gerald Eherer





### *Landestypische Rezepte aus Südafrika*

Die Rezepte dürfen zur freien privaten Verwendung benutzt werden. Weitergabe an Dritte, sowie Veröffentlichung als Druckwerk oder im Internet, auch auszugsweise ist ohne Ausdrückliche Genehmigung von South Africa-Infoweb nicht erlaubt.

Für nähere Informationen wenden sie sich bitte an [webmaster@southafrica-infoweb.com](mailto:webmaster@southafrica-infoweb.com).

Weitere Informationen finden sie im Internet unter <http://www.southafrica-infoweb.com>

Es gilt das Copyright ©.

Viel Vergnügen beim Nachkochen der Rezepte wünscht:

A handwritten signature in blue ink that reads "G. Eherer".

Gerald Eherer

# Inhaltsverzeichnis

## **Vorspeisen**

### **Suppen**

Kürbis-Apfel Suppe  
Boontjessop

### **Beilagen**

Geelrys  
Roti/Chapati  
Ingera  
Mealie Bread  
Slaphakskeentjies  
Welbeloontjies  
Aprikosen Blatjang – Variante 1  
Aprikosen Blatjang – Variante 2  
Dattel Blatjang  
Früchte Chutney  
Grünes Mango Atjar  
Apfel Sambal  
Ananas Sambal  
Tomaten-Zwiebel Sambal  
Gurken Sambal  
Avocado Sambal  
Sousboontjies

### **Marinaden/Saucen**

Peri – Peri Sauce  
Braai Marinade  
Chicken BBQ Sauce  
Curry Sauce  
Senf Sauce  
Chakalaka

### **Sonstiges**

Biltong  
Pickled Fish

## Hauptspeisen

Bobotie Variante 1  
Bobotie Variante 2  
BBQ Spare Ribs  
Bosveld Filet  
Tandoori Chicken  
Chicken Peri-Peri  
Cape Chicken Braai  
Cape Chicken Curry  
Hühner-Kürbis Curry  
Curried chicken stir-fry  
Lamm Curry  
Cape Malay Curry  
Lamm Curry mit Rosinen  
Rind Curry  
Strauss Curry  
Strauss Bobotie  
Chicken Breyani  
Boer Chicken Pie  
Kerrienboontjes  
Monkey Gland Steak  
Sosaties mit Aprikosen  
Snoek mit Bananen  
Fisch Curry  
Garnelen Curry  
Cape Kidgeriee  
Seezunge in Knoblauchsauce  
Muscheln in Knoblauchsauce  
Fleischbällchen mit Curry  
Lammschulter in Buttermilch  
Denningvleis  
Malaiischer Lamm Eintopf  
Kürbis-Lamm-Bredie  
Tomatenbredie Variante 1  
Tomatenbredie Variante 2  
Lamm Bredie mit Kohl  
Grüne Bohnen Bredie  
Karotten Bredie  
Zuckerbohnen Bredie  
Hoender mit Joghurt  
Chicken Potjiekos  
Curry Potjiekos

Lamm Potjiekos  
Strauß Potjiekos  
Seafood Potjiekos  
Potjiekos Vegetarisch  
Mielie Pap mit Train Smash  
Boerewors  
Samosas

## **Süßes/Nachspeisen**

Buttermilchpudding  
Koeksisters  
Souskluitjies  
Gebackene Bananen  
Milk Tart  
Topsy Tart  
Klappertert  
Pumpkin Fritters  
Scones  
Vetkoek  
Soetkoekies  
Chili Bites  
Erdnussplätzchen  
Hertzog Plätzchen  
Tameletjie  
Kolombyntjies  
Rusks  
Steamed Ginger Pudding  
Cape Brandy Pudding  
Malva Pudding  
Trifle

**Vorspeisen**

**&**

**Suppen**

# Kürbis-Apfel Suppe

## Zutaten:

|                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| 2 EL Öl            | 1 EL Butter          |
| 1 große Zwiebel    | 1/2 kg Kürbisfleisch |
| 2 Äpfel            | 125 ml Milch         |
| 1 Kartoffel        | 1 Lorbeerblatt       |
| 1 TL Curry         | Prise Zucker         |
| 750 ml Hühnerbrühe | 2 EL Brandy          |
| Kurkuma            | Schlagsahne          |
| Ingwer             |                      |

## Zubereitung:

Die Zwiebel würfeln, in Butter und Öl dünsten. Kürbis, Äpfel und Kartoffeln in Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben. Die Gewürze hinzu geben und alles miteinander vermischen.

Dann mit Hühnerbrühe ablöschen, Salz, Zucker und Lorbeerblatt hinzugeben. Kurz aufkochen lassen und dann bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten garen.

Lorbeerblatt herausnehmen und in einem Mixer pürieren. Nochmals auf dem Herd erhitzen und die Milch zugeben.

Mit Brandy abschmecken und mit etwas Schlagsahne servieren.

# Boontjessop

## Zutaten:

200 g weiße Bohnen  
1 Zwiebel  
200 g Sellerie  
1 Möhre  
1 EL Öl  
50 g Speckwürfel  
Gemüsebrühe  
Pfeffer, Salz

## Zubereitung:

Bohnen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag abgießen.  
Die Zwiebel hacken, Sellerie und Möhre in Würfel schneiden.  
Öl erhitzen und Speck anbraten. Gemüse zugeben und mitdünsten. Die Bohnen beifügen, mit Gemüsebrühe auffüllen und etwa eine Stunde köcheln. Wenn die Bohnen weich sind, die Suppe pürieren, nochmals aufkochen, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

# Beilagen

# Geelrys

Gelber Reis mit Rosinen - Beilage zu verschiedenen südafrikanischen Gerichten.

## Zutaten für 4 Personen:

|                            |               |
|----------------------------|---------------|
| 300 g Langkornreis         | 1 EL Kurkuma  |
| 1 kleines Stück Zimtstange | 1 TL Salz     |
| 1 EL brauner Zucker        | 100 g Rosinen |
| 2 EL Butter                |               |

## Zubereitung:

Reis mit Gewürzen, Salz und Zucker und der doppelten Menge Wasser aufkochen und ungefähr 12 Minuten weich kochen lassen. Die Rosinen zugeben und einige Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze stehen lassen. Zum Schluss die Zimtstange herausgeben und die Butter unterrühren

# Roti/Chapati

Dünnes Fladenbrot, hervorragende Beilage zu Bredies und Masala-Gerichten.

## Zutaten:

|            |                 |
|------------|-----------------|
| 450 g Mehl | 250 g Margarine |
| Wasser     | 50 ml Öl        |
| Salz       | Öl zum Backen   |

## Zubereitung:

In einer großen Schüssel Mehl und Salz vermischen. Nach und nach das Öl einkneten und zu einem krümeligen Teig verarbeiten, Danach Wasser einkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen, mit Margarine bestreichen und zu einer Rolle einrollen. Mit einem Tuch zudecken und für 30 Minuten in den Kühlschrank geben.

Die Rolle auf der Arbeitsplatte zu einem langen Strang ziehen, in Stücke von 20 cm Länge schneiden und zu runden Nestern formen.

Jetzt in Mehl wenden und einzeln etwas tellergroß ausrollen.

In heißem Öl auf beiden Seiten etwa 2 Minuten backen. Auf Küchenpapier entfetten. Warm servieren.

# Ingera

Afrikanisches Fladenbrot - Beilage zu verschiedenen südafrikanischen Gerichten

## Zutaten:

250 g gesiebttes Mehl  
25 g Hefe  
Öl zum Backen und 3 Tage Zeit  
1/2 Pkg. Backpulver  
Wasser nach Bedarf

## Zubereitung:

Das Mehl mit der Hefe und dem Backpulver in eine tiefe Schüssel geben. Langsam das Wasser dazugeben und umrühren bis ein weicher Teig entsteht.

Den Teig bei warmer Temperatur 3 Tage gehen lassen und dabei öfters umrühren.

Eine ca. 25-30cm große Pfanne mit ein wenig Öl erhitzen und den Teig in die Pfanne gießen bis der Teig mind. einen halben Zentimeter hoch ist. Die Pfanne mit einem Deckel bedecken und 2-3 min lang backen lassen. Den Fladen in der Pfanne wenden, wenn er sich an den Seiten hebt und sich in der Mitte festigt.

# Mealie Bread

Maismehlbrot.

## Zutaten:

375 g Mais  
2 Eier  
500 g Maismehl  
250 g Mehl  
3 TL Backpulver  
125 ml Milch  
125 g Zucker  
1/2 TL Salz  
2 EL Pflanzenöl

## Zubereitung:

Den Mais pürieren, die Eier schaumig schlagen.  
Alle Zutaten gut miteinander vermischen und in eine gebutterte Form geben.  
im auf 200°C vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten backen.  
Das Brot in der Form auskühlen lassen.

# Slaphakskeentjies

Zwiebeln in saurer Soße.

## Zutaten für 4-6 Personen:

1 kg geschälte Zwiebeln

## für die saure Soße:

3 Eier

30 ml weißer Zucker

1 TL Senfpulver

Messerspitze Salz

125 ml weißer Essig

30 ml Wasser

200 ml Sahne (oder Milch)

## Zubereitung:

Die Zwiebeln in gesalzenem Wasser ca. 30 - 45 Minuten (je nach Größe) weich kochen. In einer Schüssel Eier, Zucker, Senf und Salz cremig rühren. Essig, Wasser, Sahne (Milch) zugeben und über schwacher Hitze erhitzen bis die Soße dick wird.

Über die Zwiebeln geben und bei Zimmertemperatur servieren.

Passt als Beilage (aber auch als Hauptspeise) insbesondere zu Gerichten mit Reis.

## Tip:

Die Zwiebeln können schon sehr zeitig zubereitet werden, die Soße jedoch erst vor dem Verzehr zubereiten.

# Welbeloontjies

Stockbrot – Ideal als Beilage oder süße Nachspeise beim Braai.

## Zutaten:

150 mg Mehl

1 TL Backpulver

30 g Butter

1 TL Zucker

1 Ei

1 EL Milch oder Wasser

Salz

Holzstöckchen aus Oleander oder Weiden, 15mm dick und ½ Meter lang

## Zubereitung:

Die trockenen Zutaten miteinander vermischen und mit der Butter vermengen.

Ein Ei mit der Milch oder Wasser verquirlen und zur Masse geben.

Aus der Masse einen zähen Teig kneten.

Den Teig dünn ausrollen und in 2 cm breite und 35 cm lange Streifen schneiden.

Bis zur Weiterverarbeitung beim Grillen mit einem feuchten Tuch bedecken.

Jede Person erhält ein Holzstöckchen (Oleander oder Weidenstäbchen die recht frisch geschnitten sein sollten, um nicht zu verbrennen, und natürlich gut gesäubert sein sollten).

Die Teigstreifen werden nun um die Stöckchen gewickelt, dabei sollten keine Lücken bleiben. Die Enden des Teiges werden gut befeuchtet.

Unter ständigem Drehen werden die Welbeloontjies über das Holzfeuer oder die Holzkohle gebacken, bis sich das Brot leicht vom Stöckchen lösen lässt.

Welbeloontjies isst man als Beilage oder als Nachspeise in Honig, Marmelade oder Creme getaucht.

# Aprikosen Blatjang – Variante 1

Ist eine Art Chutney. Wird zu verschiedenen Indischen und Malaiischen Gerichten gereicht.

## Zutaten:

3 rote getrocknete Chilischoten  
10 Knoblauchzehen  
500 ml Aprikosenmarmelade  
1 Teelöffel Kreuzkümmel gemahlen  
1 TL Salz  
brauner Essig

## Zubereitung:

Chili und Knoblauch zerkleinern, Kreuzkümmel, Marmelade und Salz hinzugeben und gut vermischen. Essig langsam einrühren bis eine Süß-Saure Sauce entsteht.

# Aprikosen Blatjang – Variante 2

Ist eine Art Chutney. Wird zu verschiedenen Indischen und Malaiischen Gerichten gereicht.

## Zutaten:

2 kg reife Aprikosen  
1 große Zwiebel in Scheiben geschnitten  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
500 g Rosinen  
400 g weißer Zucker  
1 ml Cayenne Pfeffer  
5 ml Salz  
10 ml Ingwer  
5 ml Senfpulver  
500 ml brauner Essig

## Zubereitung:

Die Aprikosen entkernen und halbieren. Alle Zutaten in einer heißen Pfanne miteinander vermischen und langsam zum Kochen bringen. Nicht zugedeckt für 45 Minuten bis 1 Stunde oder bis die Masse dick ist köcheln lassen, und dabei öfters umrühren. Dann sofort in Gläser füllen und luftdicht verschließen.

# Dattel Blatjang

Ist eine Art Chutney. Wird zu verschiedenen Indischen und Malaiischen Gerichten gereicht.

## Zutaten:

250 g Datteln ohne Kern  
5 Knoblauchzehen  
30 g frischer Ingwer  
½ TL Chilipulver  
250 ml Rotweinessig

## Zubereitung:

Ingwer schälen und mit den Datteln und dem Knoblauch in einem Mixer grob zerkleinern.

Die ganzen Zutaten in einer Pfanne aufkochen lassen.

Noch heiß in Gläser abfüllen und luftdicht verschließen.

# Früchte Chutney

Wie Msr. Balls – bekannter Chutney Hersteller aus Südafrika

## Zutaten:

200 g getrocknete, gehackte Pfirsiche  
200 g getrocknete, gehackte Aprikosen  
200 g gehackte Datteln  
200 g getrocknete, gehackte Apfelringe  
200 g Rosinen  
1 Liter Wasser  
500 ml Apfelessig  
400 g brauner Zucker  
2 mg Chili Pulver  
2 mg Kurkuma  
2 mg frisch geriebene Muskatnuss  
2 mg frischer Ingwer  
1 zerdrückte Knoblauchzehe

## Zubereitung:

Die Früchte über Nacht in einen geschlossenen Topf mit Wasser legen.  
Die restlichen Zutaten mit den leicht ausgepressten Früchten in eine Pfanne geben.

Auf kleiner Hitze köcheln lassen und ständig rühren bis sich der Zucker aufgelöst hat. Danach nicht zugedeckt für 1 ½ Stunden - oder bis die Masse dick wird - kochen lassen, dabei öfters umrühren.

Die noch heiße Masse in saubere Gläser füllen und luftdicht verschließen.  
Die Gläser in eine kühlen, trockenen Raum stellen und 6 bis 8 Wochen reifen lassen, bevor man das Chutney serviert.

Es passt hervorragend zu Gegrilltem und zur indischen und malaiischen Kapküche.

# Grünes Mango Atjar

Grüne Mangos in würzigem Öl eingelegt

## Zutaten:

1,5 kg grüne Mangos, geschält und entkernt  
500 ml weißer Essig  
200 g weißer Zucker  
200 g blanchierte Mandeln, gehackt  
2 Zwiebeln in Scheiben geschnitten  
60 ml Ingwer  
5 ml Cayenne Pfeffer  
5 ml Senf Pulver  
2 Zehen Knoblauch, gepresst  
5 Pfefferkörner  
5 ml Salz

## Zubereitung:

Die Mangos in 2 cm große Stücke schneiden.  
Alle Zutaten in einen Topf geben und kochen bis die Mangos gar sind.  
In Gläser abfüllen und luftdicht verschließen.  
Abkühlen lassen und dann für 3 Tage im Kühlschrank reifen lassen, bevor man es serviert.

Passt hervorragend zu Gegrilltem und zur indischen und malaiischen Kapküche.

# Apfel Sambal

Wird als Beilage zu vielen Kap-malaiischen Gerichten gereicht wird.

## Zutaten:

3 Granny Smith Äpfel  
1 grüne Chili  
1 Zitrone (Saft)  
10 g Zucker

## Zubereitung:

Die Äpfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden.  
In etwas Wasser aufkochen und auf kleiner Hitze ziehen lassen.  
Danach die Flüssigkeit auspressen. Die Chili fein hacken und mit dem Zucker hinzugeben.  
Zum Schluss noch die Zitrone auspressen und den Saft hineingießen.

# Ananas Sambal

Wird als Beilage zu vielen Kap-malaisischen Gerichten gereicht wird.

## Zutaten:

- 1 mittelgroße Ananas
- 3 grüne Chilischoten
- 1 Bund frischer Koriander (wahlweise Petersilie)
- 2 EL Zucker
- 2 EL Kümmel

## Zubereitung:

Die Ananas schälen und in kleine Stücke schneiden. Chilischoten und Koriander fein hacken und mit den Ananasstücken vermengen. Mit Zucker vermischen und mit Kümmel bestreuen.

# Tomaten-Zwiebel Sambal

Wird als Beilage zu vielen Kap-malaiischen Gerichten gereicht wird.

## Zutaten:

4 große Tomaten  
2 große Zwiebeln  
1 grüne Paprika  
1 frischer Knoblauch gepreßt  
1 TL schwarzer Pfeffer  
1 TL Salz

## Zubereitung:

Tomaten häuten und in Würfel schneiden, die Zwiebeln fein hacken, den Paprika entkernen und in kleine Würfel schneiden.  
Alle Zutaten miteinander vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

# Gurken Sambal

Wird als Beilage zu vielen Kap-malaiischen Gerichten gereicht wird.

## Zutaten:

1 Salatgurke  
1 große Tomate  
50 ml Weißweinessig  
2 TL Zucker  
1-2 grüne Chilischote  
1 Bund frischer Koriander (ersatzweise Petersilie)  
Prise Salz

## Zubereitung:

Die Gurken schälen, halbieren und die Kerne entfernen.  
Das Gurkenfleisch fein hacken und in ein Sieb geben, damit die Flüssigkeit gut abtropfen kann.  
Salzen und für 10 Minuten ziehen lassen.  
Die Tomaten enthäuten, die Kerne entfernen und fein würfeln.  
Chilischoten und Koriander fein hacken und mit den Gurken- und Tomatenstücken gut vermengen.  
Mit Essig und Zucker verrühren und mit Salz würzen.  
Passt hervorragend zu Fischgerichten.

# Avocado Sambal

Wird als Beilage zu vielen Kap-malaisischen Gerichten gereicht wird.

## Zutaten:

1 große, reife Avocado  
250 g Joghurt  
1-2 Chilis  
10 g Zucker  
frischer Koriander  
frische Petersilie

## Zubereitung:

Die Avocados halbieren und entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln und pürieren.  
Chilis und Koriander fein hacken, mit dem Joghurt und dem Zucker zur Avocado Masse geben und gut vermischen.  
Kalt stellen und mit etwas Petersilie garnieren.

# Sousboontjies

Süßsaure Bohnen als Beilage oder als Salat.

## Zutaten:

200 g getrocknete Rote Bohnen  
50 ml Essig  
30 g Zucker  
30 g Butter  
1 EL Sherry  
1 EL Senf  
Prise Salz  
Prise Pfeffer

## Zubereitung:

Die Roten Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag kurz aufkochen lassen, Wasser abgießen und durch frisches Wasser ersetzen.

Die Bohnen bei schwacher Hitze für eine Stunde köcheln lassen.

Alles Zutaten beifügen und bei kleiner Hitze weiter köcheln lassen, dabei nicht umrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Heiß als Beilage servieren oder kalt als Salat.

# Marinaden/Saucen

# Peri – Peri Sauce

Diese würzig, scharfe Sauce kann als Sauce oder als Marinade für jedes Fleisch zum Grillen oder Kochen verwendet werden.

## Zutaten:

2 – 3 rote Chili Schoten, gehackt  
4 EL Zitronensaft  
4 EL Öl  
1 EL Cayenne Pfeffer oder Chili Pulver  
1 EL Paprika Pulver  
1 EL Salz  
1 EL Ingwer frisch oder Ingwer Pulver

## Zubereitung:

Alle Zutaten am besten im Mörser zermahlen und miteinander zu einer Paste vermischen.

Fleisch mit dieser Paste einreiben und einige Stunden marinieren lassen, bevor man es auf dem Grill gart.

# Braai Marinade

Marinade/Sauce fürs Grillen oder als Sauce für Hamburger usw.

## Zutaten:

|  |                     |
|--|---------------------|
| 1 große Zwiebel gehackt                        | Knoblauch gepresst  |
| 7 ml Öl  | 125 ml Fleischbrühe |
| 7 ml Worcestersauce                            | 125 ml Ketchup      |
| 7 ml brauner Zucker                            | 3 ml Salz           |
| Gewürznelke                                    | 1 ml Tabasco Sauce  |
| Ingwer   | 15 ml Chutney       |
| 15 ml Sherry (optional)                        | 60 ml Milch         |
| 60 ml Weinessig (weiß für Lamm, rot für Steak) |                     |

## Zubereitung:

### *Marinade für Lamm/Steak:*

Alle Zutaten miteinander vermischen. Fleisch über Nacht in die Marinade einlegen. Kurz bevor sie gegrillt werden aus der Marinade herausnehmen. Während des Grillens öfters damit bestreichen.

### *Als Sauce:*

Zwiebel und Knoblauch in Öl dünsten. Alle restlichen Zutaten hineingeben und aufkochen lassen. Heiß servieren.

### *Im Ofen:*

Alle Zutaten miteinander vermischen und eine Lammkeule damit bestreichen. Die Keule in einen Bräter mit der restlichen Marinade legen und darin fertig garen.

# Chicken BBQ Sauce

Barbecue Sauce für Hähnchen

## Zutaten:

750 ml Ketchup  
250 ml gehackte Zwiebel  
250 ml trockener Rotwein  
3 gehackte Knoblauchzehen  
2 EL Ingwer zerdrückt  
2 EL Worcestersauce  
2 EL Dijon Senf  
125 ml Soja Sauce  
125 ml brauner Zucker  
250 ml Oyster Sauce (Austernsauce)  
1 TL Tabasco Sauce  
1 TL Koriander  
Schwarzer Pfeffer

## Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander gut vermischen und für 20 Minuten kochen lassen.

Abgekühlt zum gegrillten Hähnchen servieren.

# Curry Sauce

Passt hervorragend zu Fleischbällchen oder Gegrilltem.

## Zutaten:

1 Zwiebel in Scheiben geschnitten  
15 ml Curry  
250 ml erhitzte Milch  
15 ml Chutney  
15 ml Öl  
15 ml Mehl  
15 ml weißer Weinessig

## Zubereitung:

Zwiebel in Öl glasig andünsten. Curry mit Mehl verrühren und in die Pfanne geben und kurz braten lassen.  
Die erhitzte Milch, Weinessig und Chutney einrühren und für 15 Minuten köcheln lassen.

# Senf Sauce

Passt hervorragend zu Gegrilltem.

## Zutaten für 2 Personen:

- 1 EL Wasser
- 1 EL Senfpulver
- 1 EL Aprikosenmarmelade
- 1 EL Frucht Chutney
- 1 EL Mayonnaise

## Zubereitung:

Alles Zutaten miteinander vermischen, eventuell nach eigenem Geschmack nachwürzen.

Die Senf Sauce zu Gegrilltem Fleisch servieren.

# Chakalaka

Eine typisch südafrikanische Sauce für Melie Pap, scharf und würzig.

## Zutaten:

125 ml Öl  
1 Zwiebel fein gehackt  
1 Chili fein gehackt  
5 ml Ingwer gehackt  
5 ml Curry  
2 große Karotten, geraspelt  
2 große Tomaten gehackt  
410 g gebackene Bohnen in Tomatensauce

## Zubereitung:

In einer Pfanne Öl erhitzen und Zwiebeln, Chili, Ingwer und Curry anrösten.

Karotten, Tomaten und die gebackenen Bohnen hinzugeben und für 5 Minuten köcheln lassen.

Sonstiges

# Biltong

Getrocknetes, stark gewürztes Fleisch

## Zutaten:

1 kg Rindfleisch  
1 TL gemahlener Pfeffer  
100 ml Rotweinessig  
2 g Natron  
1 TL Koriandersamen  
1 EL Zucker  
3 EL Salz

## Zubereitung:

Koriander in einer Pfanne rösten, abkühlen lassen und in einem Mörser zerstoßen.

Das Fleisch in 3 cm dicke und 20 cm lange Streifen schneiden und mit Rotweinessig einreiben. Pfeffer, Zucker, Salz und Natron miteinander vermischen und die Fleischscheiben darin wenden.

Das Fleisch lagenweise in die Form schichten so das das Fleisch ganz mit der Gewürzmischung bedeckt ist. Das Ganze für 12 Stunden in den Kühlschrank geben.

Die Fleischstreifen kurz in kochendes Wasser eintauchen, trockentupfen und für mindestens 5 Tage an einem warmen, trockenem Ort aufhängen. Das Biltong in dünne Streifen schneiden und als "Chips-Ersatz" genießen.

# Pickled Fish

Eingelegter Fisch, der aus der indischen Küche kommt, um in Südafrika meist mit Snoek gemacht wird.

## Zutaten:

500 g festfleischiges Fischfilet (Snoek, Seehecht, Dorsch)  
1 große Zwiebel in Scheiben geschnitten  
125 ml Essig  
½ TL Kurkuma  
60 ml Wasser  
1 Prise Salz  
2 TL Zucker  
1 TL Curry oder Marsala  
1 Prise Cayenne Pfeffer  
1 TL Ingwer Pulver  
1 TL Koriander  
2 Lorbeerblätter

## Zubereitung:

Das Fischfilet in portionsgerechte Stücke schneiden. Alle Zutaten in eine Pfanne geben und für 20 Minuten kochen lassen.

Die Fischstücke in die Pfanne geben und für weitere 20 Minuten köcheln lassen.

Dabei hin und wieder vorsichtig umrühren und den Fisch dabei nicht zerstören.

Die Fischstücke mit einer Gabel in ein Glas schichten und mit der Curry-Sauce übergießen.

Das Ganze abkühlen lassen und mit verschlossenem Deckel für mindestens 3 Tage im Kühlschrank reifen lassen.

Serviert wird Pickled Fish kalt mit dunklem Brot und Butter.

# Chili Bites

Malaiisches Blätterteiggebäck mit Chili.

## Zutaten:

250 g geriebener Cheddar Käse  
110 g Butter  
120 g Mehl  
1 Frühlingszwiebel  
1-2 Chilischoten  
50 g Speck  
1 Ei  
250 g Blätterteig  
Prise Cayennepfeffer

## Zubereitung:

Käse und Butter schaumig rühren. Zwiebel, Chilis und Speck hacken und zusammen mit einem Ei in die Masse rühren.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Teig für eine Stunde ruhen lassen.

Nun den Blätterteig ausrollen und mit der Masse etwa 5 mm dick bestreichen.

In Portionen schneiden und auf ein gefettetes Blech legen.

Bei 200 °C für 12 bis 15 Minuten im Ofen backen lassen.

Abgekühlt als Snack servieren, oder zu einem knackigen Salat reichen.

# Hauptgerichte

# Bobotie Variante 1

malaiischer Hackfleischauflauf

## Zutaten für 2 Personen:

|                                     |                        |
|-------------------------------------|------------------------|
| 1/2 kg Rinder- oder Lammhackfleisch | 1 kleine Zwiebel       |
| Rosinen nach Geschmack              | 1 Scheibe Weißbrot     |
| 1 Teelöffel Chutney (scharf)        | 120 ml Milch           |
| 1 oder 2 Bananen                    | 1-2 Eier               |
| 2 Lorbeerblatt                      | Currypulver zum Würzen |
| 1 kleines Stück Butter              | 1 Schuss Zitronensaft  |
| 1 Teelöffel Marillenmarmelade       | Salz                   |

## Zubereitung:

Das Weißbrot in ein wenig Milch einweichen, ausdrücken und mit dem Hackfleisch vermengen.

Zwiebel, Marmelade, Zitronensaft, Chutney, Rosinen und Curry dazugeben und in einer Pfanne leicht anbraten.

In eine feuerfeste Form geben, die Eier mit der restlichen Milch verquirlen, über die Masse gießen, die Bananen schälen, längs halbieren und auf den Auflauf geben und die Lorbeerblätter zwischen die Bananen legen.

Bei 180°C ungefähr 40-50 min in den Ofen geben.

Als Beilage ist typisch Kürbisgemüse und Geelrys.

# Bobotie Variante 2

malaiischer Hackfleischauflauf

## Zutaten für 6 Personen:

|                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| 1 kg Lamm- oder Rinderhack | ¼ L Milch                |
| 1 Scheibe Weißbrot         | 2 Knoblauchzehen         |
| 2 Zwiebeln                 | 4 TL Curry               |
| 2 EL Öl                    | 125 g Rosinen            |
| 50 g getrocknete Aprikosen | 125 g Mandelblättchen    |
| 4 Aprikosen                | 1 EL gehackte Petersilie |
| 4 EL Mango Chutney         | Cayennepfeffer           |
| 2 EL Zitronensaft          | 3 Eier                   |
| Salz und weißer Pfeffer    | 2 Lorbeerblätter         |
| 1 Banane                   | Fett für die Form        |

## Zubereitung:

Brot in 100 ml Milch einweichen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, hacken und in heißem Öl glasig dünsten. Brot ausdrücken, Milch aufbewahren. Brot und Hack mit den Zwiebeln anbraten. Mit Curry würzen und alles 15 Minuten braten.

Aprikosen würfeln. Rosinen, Mandeln, Chutney, Zitronensaft und Petersilie zum Fleisch geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Eier und gesamte Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hackfleischmasse in eine gefettete Auflaufform füllen. Eiermilch darübergießen.

Bananen und Aprikosenscheiben sowie Lorbeerblätter auf den Auflauf verteilen und im heißen Backofen für ca. 20 Minuten bei 180°C backen.

Als Beilage ist typisch Kürbisgemüse und Geelrys.

# BBQ Spare Ribs

am besten für Braai (grillen über Holzkohle)

## Zutaten für 4 Personen:

|   |                     |
|---|---------------------|
| 2 kg Schweinerippchen (oder Lammrippchen) |                     |
| 2 Knoblauchzehen gepresst                 | 60 ml Orangensaft   |
| 2 cm Ingwer geschält und gehackt          | 60 ml Apfelessig    |
| 125 ml Honig                              | 60 ml Sojasauce     |
| 30 ml (2 EL) Worcester Sauce              | 125 ml Tomatensauce |
| schwarzer Pfeffer                         |                     |

## Zubereitung:

Die Rippchen waschen und in eine flache Form geben.

Die Zutaten miteinander zu einer Marinade vermischen, über die Rippchen geben und zugedeckt für 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Die Rippchen von Zeit zu Zeit in der Marinade wenden.

Die marinierten Rippchen auf einem Kohle-Grill mit der Fleischseite nach oben legen und bei nicht zu hoher Hitze grillen.

Nach ungefähr 8 Minuten die Rippchen wenden und auf der anderen Seite für weitere 8 Minuten grillen bis sie braun und knusprig sind.

Als Beilage Kartoffeln in Folie oder Weißbrot servieren, aber auf jeden Fall eine knackige Salatschüssel.

# Bosveld Filet

Gegrillte Filetstücke in würziger Sauce

## Zutaten:

### Marinade:

125 ml Tomaten Sauce  
60 ml Worcestershire Sauce  
15 ml mildes Chutney  
10 ml Senf  
126 ml Weißwein  
15 ml Olivenöl  
1 Knoblauchzehe gepresst  
1 EL Zucker

### restl. Zutaten:

Dicke Filets  
Salz und Pfeffer  
125 ml Sahne

## Zubereitung:

Alle Zutaten für die Marinade miteinander vermischen. Die Filetstücke für zwei Stunden in die Marinade legen.

Die Filets aus der Marinade nehmen und trockentupfen.

Über Holzkohle grillen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Sauce in einen kleinen Kochtopf geben, Sahne einrühren und über der Glut leicht erwärmen.

Die Filets mit der Sauce servieren.

# Tandoori Chicken

am besten für Braai (grillen über Holzkohle)

## Zutaten für 4 - 6 Personen:

|                           |                                  |
|---------------------------|----------------------------------|
| 8 Hähnchenteile ohne Haut | 250 ml Joghurt                   |
| 5 ml Ingwer zerkleinert   | 2 Knoblauch zerdrückt            |
| 5 ml Paprikapulver        | 2 Lorbeerblätter                 |
| 5 ml Chili Pulver         | 15 ml abgeriebene Zitronenschale |
| 5 ml Salz                 | 2 Pfefferkörner zerdrückt        |
| 15 ml Tomatenpüree        | 15 ml Zitronensaft               |

## Zubereitung:

Alle Bestandteile zu einer Marinade miteinander gut vermischen.  
Über die Hähnchenteile verteilen und für 24 Stunden marinieren lassen,  
dabei öfters wenden.  
Die Hähnchenteile über Kohle grillen und dabei öfters mit der Marinade  
bestreichen.

# Chicken Peri-Peri

Sehr scharfes, gegrilltes Hähnchen aus der portugiesischen Küche Südafrikas.

## Zutaten für 4 - 6 Personen:

1 kg Hühnerfilet  
2 Knoblauchzehen gepresst  
1 EL Honig  
2 EL Worcestershiresauce  
4 EL Olivenöl  
2 TL Chilipulver  
2 TL Ingwerpulver  
2 TL Zitronensaft  
1 TL Paprikapulver

## Zubereitung:

Für die Marinade alle Zutaten miteinander vermischen. Die Hühnerfilet enthäuten, mit der Marinade bestreichen und über Nacht im Kühlschrank einziehen lassen.

Am nächsten Tag die Marinade abgießen und auffangen.

Die Hühnerfilet am Holzkohlegrill, oder im vorgeheizten Ofen bei 200 °C grillen, dabei mehrmals mit der Marinade bestreichen und hin und wieder wenden. Grillen bis die Hühnerfilet gut durch sind.

Als Beilage Weißbrot oder Reis servieren.

# Cape Chicken Braai

Aprikosen und Weißwein ist ein typischer Bestandteil der Küche im Westkap.

## Zutaten:

6 bis 8 Hähnchenteile  
1 Zwiebel fein gehackt  
1 Knoblauchzehe gepresst  
200 g Aprikosenmarmelade  
125 ml trockener Weißwein  
1 EL Worcestershire Sauce  
2 EL Öl  
1 TL Tabasco Sauce  
1 TL getrockneter Majoran  
1 TL getrockneter Thymian

## Zubereitung:

In einer großen Pfanne alle Zutaten miteinander vermischen. Die Hähnerteile hinzugeben und zum Kochen bringen.

Auf kleiner Hitze für 15 Minuten köcheln lassen. Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die Hitze des Kohlegrillers darf nicht zu heiß sein, damit die Hähnerteile nicht verbrennen.

Die Hühner werden auf den Grillrost gelegt und hin und wieder mit der Marinade bestrichen.

Da die Teile vorgegart sind, müssen sie nicht mehr allzu lange auf dem Rost braten.

# Cape Chicken Curry

## Zutaten für 1-2 Personen:

|   |                           |
|---|---------------------------|
| 1 Huhn in Teile zerlegt                         | 45 ml Öl                  |
| 1 große Zwiebel in Scheiben geschnitten         | Zimt                      |
| 1 große Tomaten gehackt                         | 5 Knoblauchzehen          |
| Kardamom  | ein Stück frischer Ingwer |
| 1 grüne Chilli Schote                           | 15 ml Masala              |
| 1 TL Koriander gemahlen                         | 1 ½ TL Kurkuma            |
| 1 TL Kreuzkümmel gemahlen                       | 1 TL Curry                |
| frische gehackte Korianderblätter zum Garnieren |                           |

## Zubereitung:

Zwiebel, Zimt und Kardamom in einer großen Pfanne in Öl anbraten, Tomaten hinzugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Die Hühnerstücke hinzugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Knoblauch, Ingwer und Chili zerkleinern und zum Huhn geben. Mit Kreuzkümmel, Masala und Kurkuma würzen.

Das Ganze köcheln lassen bis das Huhn durch ist. Nun Curry hinzugeben und gut verrühren

Das Gericht mit frischem Koriander garnieren und auf einem Reisbett servieren.

Als Beilage eignet sich auch Chutney oder Blatjang.

# Hühner-Kürbis Curry

## Zutaten für 2 Personen:

500 g Hähnerteile  
2 große Zwiebeln in Ringe geschnitten  
2 große Tomaten fein gehackt  
500 g Kürbis, geschält und in Stücke geschnitten  
1 Knoblauchzehe gepresst  
1 ½ EL Currypulver  
Öl  
Salz und Pfeffer  
frischer Koriander

## Zubereitung:

In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebeln und den gepressten Knoblauch für 5 Minuten braten.  
Currypulver hinzugeben und für eine weitere Minute braten lassen.  
Die Hähnerteile, die Tomaten und den Kürbis hineingeben, umrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.  
Gut umrühren und auf kleiner Hitze für ca. 30 Minuten dünsten lassen.  
Zum Schluss noch frischer gehackter Koriander über das Curry streuen und mit Reis servieren.

# Curried chicken stir-fry

## Zutaten für 4-6 Personen:

|   |                   |
|---|-------------------|
| 6 Hühnerbrust Filets, in Stücke geschnitten       |                   |
| 1 TL Kreuzkümmel gemahlen                         | 1 EL Öl           |
| 1 TL Masala oder Curry Pulver                     | 60 g Butter       |
| 125 ml Hühnerbrühe                                | 1 TL Kurkuma      |
| Salz und Pfeffer                                  | 4 Gewürznelken    |
| Saft einer Zitrone                                | 1 Stk. Zimtstange |
| 2 Zwiebeln in Scheiben geschnitten                | 1 Chili gehackt   |
| 2 Knoblauchzehen gepresst                         |                   |
| 1 TL frischer Ingwer, gehackt                     |                   |
| 1 Karotten in dünne Scheiben geschnitten          |                   |
| 2 Stangensellerie in schmale Scheiben geschnitten |                   |
| ½ TL Kardamom gemahlen                            |                   |
| 1 ½ EL Koriander gemahlen                         |                   |
| frische Korianderblätter                          |                   |

## Zubereitung:

Die Hühner Teile mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln.

In einer Pfanne Öl und Butter erhitzen, Knoblauch, Ingwer und die Zwiebeln glasig andünsten lassen. Chili, Karotten, Sellerie und die ganzen Gewürze hinzugeben und braten lassen bis das Gemüse glänzt.

Die Hühner Teile in die Pfanne geben, die restlichen Gewürze hinzugeben und braten bis das Fleisch durch aber nicht trocken ist.

Bei Bedarf ein wenig der Hühnerbrühe zugießen.

Serviert wird das Gericht mit frischen Korianderblätter und gekochtem Reis als Beilage.

# Lamm Curry

## Zutaten für 6 - 8 Personen:

|                                    |                        |
|------------------------------------|------------------------|
| 1,5 kg Lammfleisch (Schulter)      | 4 Zwiebeln gehackt     |
| Öl                                 | 15 ml Curry            |
| 2 Bananen in Ringe geschnitten     | 15 ml Salz und Pfeffer |
| 2 Karotten in Scheiben geschnitten | Kurkuma                |
| 2 Lorbeerblätter                   | Zimt                   |
| 250 g getrocknete Aprikosen        | 125 ml Weinessig       |
| 500 ml Fleischbrühe                |                        |

## Zubereitung:

Das Fleisch in 25 mm große Stücke schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.

Zwiebel hinzugeben und glasig werden lassen.

Nun Curry und Kurkuma hinzugeben.

Kurz darauf die restlichen Gewürze, Karotten, Aprikosen und Bananen

hinzufügen. Weinessig und Fleischbrühe erhitzen und in die Pfanne gießen.

Die Hitze reduzieren und das Fleisch gar ziehen lassen.

Serviert wird das Gericht mit Reis und Chutney oder Blatjang.

# Cape Malay Curry

## Zutaten:

einige EL Öl  
1 kg Lammfleisch in mundgerechte Stücke geschnitten  
2 Zwiebeln in Scheiben geschnitten  
1 Knoblauchzehe gepresst  
ein Stück frischer Ingwer, gepresst  
1 TL Corianderpulver  
½ TL Zimt gemahlen  
1 TL Curry Pulver  
1 süßer grüner Chili in Stücke geschnitten  
1 oder 2 scharfe rote Chili in Stücke geschnitten  
100 g getrocknete Aprikosen  
1 Dose Tomaten in Stücke  
500 ml Fleischbrühe

1 TL Kurkuma  
1 TL Kreuzkümmel  
4 Gewürznelken  
1 TL Essig  
1 Becher Joghurt  
4 EL Aprikosenmarmelade

## Zubereitung:

Die getrocknete Aprikosen über Nacht in lauwarmes Wasser legen, vor Gebrauch absieben.

Das Lammfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch unter ständigem Rühren anbraten. Alle Gewürze hinzugeben und für eine Minute rösten lassen.

Die Zwiebeln aus dem Topf nehmen, das Fleisch auf allen Seiten gut anbräunen.

Die Zwiebeln wieder hineingeben, alle Zutaten bis auf die Aprikosenmarmelade und das Joghurt hineingeben und gut verrühren.

Den Topf verschließen und auf kleiner Hitze köcheln lassen bis das Fleisch gar ist (max. eine Stunde).

Hin und wieder das Curry umrühren.

Einige Minuten bevor das Essen fertig ist, die Aprikosenmarmelade und das Joghurt unterrühren.

Mit Reis, Chutney oder Blatjang als Beilage servieren.

# Lamm Curry mit Rosinen

## Zutaten:

1 kg Lammschulter in Stücke geschnitten  
2 weiße Zwiebeln in Scheiben geschnitten  
2 Schalotten fein gehackt  
1 große Karotte in Würfel geschnitten  
1 Kartoffel in Würfel geschnitten  
1 ½ TL Kreuzkümmel  
1 TL Anis  
2 ganze Gewürznelken  
½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 ½ EL Curry Pulver  
125 ml trockener Weißwein  
500 ml Fleischfont (Hühner)  
50 ml gehackte Mandeln, leicht geröstet  
50 ml Rosinen  
200 ml Sahne  
Stärke  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

Die Rosinen in einen Behälter mit warmen Wasser einlegen.

Das Fleisch salzen und pfeffern. In einem großen Topf 1 EL Öl erhitzen und das Fleisch gut anbräunen lassen. Dabei immer nur soviel Fleisch auf einmal anbraten, dass der Topf nicht abkühlt.

Das Fleisch aus dem Topf nehmen, die Zwiebeln, die Schalotten und die Karotten über mittlerer Hitze andünsten. Die Gewürze hinzugeben und für eine Minute mitbraten.

Mit Weißwein den Topf ablöschen und das Fleisch zurück in den Topf geben, mit Fleischfont aufgießen und die Mandeln hinzugeben.

Kurz aufkochen lassen und auf kleiner Hitze zugedeckt 45 Minuten köcheln lassen.

Die Kartoffeln in den Topf geben, und weitere 45 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis das Fleisch durch und zart ist.

Das Fleisch aus dem Topf nehmen. Die Flüssigkeit ein wenig einreduzieren lassen. Stärke mit Sahne vermengen und in die Soße einrühren um sie ein wenig einzudicken.

Die Rosinen hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Serviert wird das Curry mit Reis.

# Rindfleisch Curry

## Zutaten für 6 - 8 Personen:

1 kg mageres Rindfleisch zum Schmoren  
1 große Zwiebel  
1 Apfel  
4 EL Olivenöl  
etwas Mehl  
½ TL Chilipulver  
½ TL Kurkuma  
4 ganze Tomaten aus der Dose  
1 EL Currypulver  
½ L Wasser

## Zubereitung:

Das Fleisch in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel fein hacken, den Apfel schälen und auch in kleine Stücke schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen, das Fleisch in Mehl wälzen und von allen Seiten anbraten bis es eine braune Farbe angenommen hat.

Die Zwiebel in die Pfanne hinzugeben und rösten bis sie goldbraun sind. Apfelwürfel, Tomaten, die Gewürze und ½ Liter Wasser unterrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa zwei Stunden köcheln lassen. Hin und wieder umrühren und wenn nötig etwas Wasser nachgießen.

Serviert wird das Rind Curry am besten mit gekochtem Reis.

# Strauss Curry

## Zutaten:

1 kg Straussensteaks  
100 g Butter  
1 Prise Salz  
½ TL Ingwer  
Tomatenpaste  
Saft einer Limone  
1 mittelgroße Zwiebel gehackt  
1 ½ TL Curry Pulver  
½ TL Pfeffer  
500 ml kochendes Wasser  
gewürfelte Tomaten aus der Dose  
Mehl

## Zubereitung:

Die Straussensteaks in 4cm große Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und das Fleisch auf allen Seiten gut anbräunen lassen.

Currypulver hinzugeben und gut vermischen.

Die Zwiebeln hineingeben und leicht anbräunen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Ingwer würzen und gut miteinander vermischen.

Mit kochendem Wasser aufgießen bis das Fleisch bedeckt ist, die angegebene Menge Wasser ist nur ein Richtwert.

Tomatenpaste, Tomatenstücke aus der Dose und Limonensaft in den Topf rühren und zugedeckt für rund zwei Stunden auf kleiner Hitze köcheln lassen.

Ein wenig Wasser mit Mehl verrühren und in den Topf geben.

Die Hitze erhöhen und umrühren bis die Soße dicker geworden ist.

Als Beilage passt Reis und Blatjang hervorragend.

# Strauss Bobotie

## Zutaten:

|                               |                         |
|-------------------------------|-------------------------|
| 1 Scheibe Weißbrot            | 2 Lorbeerblätter        |
| 250 ml Milch                  | 3 Eier                  |
| 1 kg Strauss kleingehackt     | 1 EL Frucht Chutney     |
| 1 Zwiebeln fein gehackt       | 125 ml Mandeln          |
| 1 TL Kurkuma                  | 125 ml Rosinen          |
| 2 TL Currypulver              | 1 EL Butter             |
| 75 ml Zitronensaft oder Essig | 1 EL Aprikosenmarmelade |
| 2 TL Salz                     |                         |
| Prise Pfeffer                 |                         |

## Zubereitung:

In einer Schüssel die Weißbrotsscheibe für einige Minuten in der Hälfte der Milch einweichen.

Das Brot ausdrücken, zerbröseln und mit dem Fleisch vermengen.

In einer Pfanne Butter zergehen lassen und die Zwiebeln glasig andünsten, Kurkuma und Currypulver hinzugeben, kurz köcheln lassen.

Pfanne vom Herd nehmen, Zitronensaft oder Essig, Aprikosenmarmelade, Rosinen, Mandeln und Chutney unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Curry Mischung mit der Fleisch-Brot Mischung gut vermengen und in eine feuerfeste Form geben.

Die Form in einen auf 180°C vorgeheizten Ofen für 20 Minuten geben.

Aus dem Ofen nehmen, die restliche Milch mit den Eier verrühren und über das Bobotie gießen. Mit Lorbeerblätter dekorieren und für weitere 30 Minuten in den Ofen geben.

Als Beilage wird Kürbisgemüse und Geelrys serviert.

# Chicken Breyani

Aus der indischen Küche.

## Zutaten für 6 Personen:

|                                |                       |
|--------------------------------|-----------------------|
| 1 kg Hähnchenteile             | ½ L Hühnerbrühe       |
| 2 Zwiebeln                     | Salz und Pfeffer      |
| 2 Kartoffeln                   | 2 Knoblauchzehen      |
| 200 g ungekochter Reis         | 1 TL Koriander Pulver |
| 125 ml rote getrocknete Linsen | 1 TL Kurkuma          |
| 50 ml Öl                       | 2 Lorbeerblätter      |
| 1 TL Kreuzkümmel               | 1 TL Ingwer Pulver    |
| 1 TL Kardamompulver            | 1 Zimtstange          |
| 2-3 TL Chili Pulver            | einige Pfefferkörner  |
| 2 Tomaten                      | 1 Becher Joghurt      |
| Saft einer Zitrone             |                       |

## Zubereitung:

Die Linsen über Nacht in kaltem Wasser einlegen.

Hühnerteile waschen, pfeffern und salzen. In einem Topf Öl erhitzen, gehackte Zwiebeln glasig dünsten und die Knoblauchzehe hineinpressen. Alle Gewürze in den Topf geben, mit der Hühnerbrühe aufgießen und einige Minuten köcheln lassen.

Die Kartoffeln in ein Zentimeter große Würfel schneiden, die Tomaten enthäuten und in Würfel scheiden, und in den Topf geben. Linsen absieben und mit dem Reis in den Topf geben.

Die Hähnchenteile in einer Pfanne anbraten und zu den anderen Zutaten in den Topf geben.

Den Topf in den auf 180 °C vorgeheizten Ofen für 30-35 Minuten geben. Nicht mehr umrühren, bei Bedarf etwas Wasser nachgießen.

Den Topf aus dem Ofen nehmen. Joghurt und Zitronensaft unterheben und für 5 Minuten ziehen lassen. Dabei darf der Topf nicht mehr erhitzt werden.

Vor dem Servieren 2 Eier hart kochen und in dünne Scheiben schneiden, als Dekoration auf das Breyani legen.

Als Beilage verschiedene Sambals servieren.

# Boer Chicken Pie

## Zutaten:

|  |                   |
|--|-------------------|
| 1 kg Hähnchenteile                           | 60 g Butter       |
| 2 mittlere Zwiebeln, geschält und halbiert   | 1 EL Salz         |
| 4 Karotten, geschält und halbiert            | 4 EL Zitronensaft |
| 30 ml Weißwein                               | Salz und Pfeffer  |
| 3 hartgekochte Eier, in Scheiben geschnitten | Blätterteig       |
| 60 g dünn geschnittener Schinken             | 6 EL Mehl         |
| 1 Ei mit 1 EL Wasser verrührt                | 2 Eigelb          |

## Zubereitung:

Die Hähnchenteile, Salz, Zwiebeln und Karotten in einem Schmortopf geben, mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen.

Für 1 ½ Stunden kochen lassen, danach die Brühe abgießen und aufbewahren. Die Hähnchenteile in mundgerechte Stücke schneiden, die Karotten in Scheiben schneiden und auf die Seite stellen.

In einer Pfanne Butter erhitzen, Mehl einrühren und für einige Minuten köcheln lassen, dabei immer umrühren, 750 ml der vorher abgossenen Brühe hinzugeben, Wein zugießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dabei umrühren bis das Ganze leicht einreduziert ist.

In einer Schüssel die Eigelb mit Zitronensaft schaumig rühren und zur Masse geben. Weiter köcheln lassen bis die Sauce dick wird. Danach Pfanne vom Herd nehmen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

In einer feuerfesten, runden Backform die Hähnchenteile gleichmäßig verteilen, darauf die hartgekochten in Scheiben geschnittenen Eier legen. Mit dem Schinken das Ganze bedecken, die Karottenscheiben drauflegen und die Sauce über den Pie verteilen.

Den Blätterteig über die Backform legen am Rand gut festdrücken und den überschüssigen Teig abschneiden.

An mehreren Stellen mit einer Gabel einstechen, damit der heiße Dampf entweichen kann. Den Teig mit Eigelb bestreichen.

Den Pie im Ofen für 10 Minuten backen, danach die Hitze auf 180 °C reduzieren und für weitere 30 Minuten backen bis der Teig goldbraun und knusprig ist.

# Kerrienboontjes

Lamm nach Südafrika Art

## Zutaten für 1-2 Personen:

|   |                    |
|---|--------------------|
| 250 g ausgelöstes Lammfleisch (Schulter oder Steak) |                    |
| 1 kleine Zwiebel                                    | 250 g weiße Bohnen |
| 1/4 L Wasser  | 1 Knoblauchzwiebel |
| flüssige Sahne                                      | 1 grüne Peperoni   |
| Salz  | Currypulver        |
| Sonnenblumenöl zum Braten                           |                    |

## Zubereitung:

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und mit dem Öl in einer Pfanne glasig dünsten. Das Lammfleisch ebenfalls würfeln und zu den Zwiebeln geben.

Das Wasser dazugeben und etwas einreduzieren lassen. Dann die weißen Bohnen zusammen mit einem Esslöffel Curry und der kleingeschnittenen Knoblauchzehe in die Pfanne geben.

Die grüne Peperoni in vier Stücke teilen und ebenfalls dazugeben. Zum Schluss 1-2 Esslöffel flüssige Sahne untermengen. Nach Belieben mit Salz abschmecken.

Als Beilage kann Reis, Roti oder Ingera serviert werden

# Monkey Gland Steak

Monkey Gland Steak ist ein sehr beliebtes Gericht in Südafrika. Trotz des Namens hat das Gericht nichts mit Affen zu tun.

## Zutaten für 8 Personen:

|                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| 8 Rinder Steaks            | 1 große gewürfelte Zwiebel |
| 2 große Tomaten            | 150 ml Ketchup             |
| 75 ml Worcestershire Sauce | 2 Knoblauchzehen zerhackt  |
| 100 ml Chutney             | 100 g brauner Zucker       |
| 2 EL Essig                 | 1 EL Tabasco Sauce         |
| 75 ml Wasser               | Öl zum Braten              |

## Zubereitung:

Die Zwiebeln in einer großen Pfanne andünsten, und den Knoblauch zugeben. Die restlichen Zutaten, bis auf das Fleisch in die Pfanne geben und gut miteinander vermischen. Nun die Sauce 10-15 Minuten auf dem Herd köcheln lassen.

Die Steaks in einer separaten Pfanne braten. Schließlich die Sauce über die Steaks gießen. Als Beilage passt gut Reis dazu.

# Sosaties mit Aprikosen

Fleischspieße mit Aprikosen zum Grillen auf Holzkohle

## Zutaten für 4 Personen:

### *Für die Marinade:*

|                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| 3 Knoblauchzehen gepreßt | 2-3 mittlere Zwiebeln   |
| 4 EL Aprikosenmarmelade  | 1 EL braunen Zucker     |
| 2 EL Curry               | 100 ml Weißweinessig    |
| 1 TL Stärke              | 100 ml trockener Sherry |
| 50 ml Wasser             | Salz und Pfeffer        |

### *Für die Spieße:*

500g Lammkeule oder Schulter  
100g getrocknete Aprikosen  
500g Schweinefleisch  
Speck vom Lamm oder Schwein

## Zubereitung:

Für die Marinade Zwiebel fein würfelig schneiden und in einer Pfanne in Öl andüsten lassen.

Knoblauch zu den Zwiebeln pressen und die restlichen Zutaten für die Marinade in die Pfanne geben. Kurz aufkochen lassen und auf kleiner Hitze ein wenig eindicken lassen.

Das Fleisch in mittelgroße Stücke schneiden, in die abgekühlte Marinade einlegen und über Nacht ziehen lassen.

Aprikosen in kaltem Wasser für ca. 2 Stunden einweichen. Dann Wasser abgießen und mit Küchenpapier trockentupfen.

Dann abwechselnd Fleisch, Speckwürfel und Aprikosen auf die Spieße stecken und über einen Holzkohlegrill braten.

Zusätzlich kann man auch Zwiebelscheiben aufspießen.

Als Beilage unbedingt Salate servieren.

# Snoek mit Bananen

## Zutaten für 1 Person:

1 Snoek Filet (250 g pro Person)  
1/2 Banane in Scheiben geschnitten  
1/2 rote Chili, gehackt  
1 Knoblauchzehen, gepresst  
Saft einer Orange  
5 ml Orangen Zesten  
ein wenig Zitronensaft  
50 g Zwiebel in Scheiben

## Zubereitung:

Den Fisch auf ein Stück Alu-Folie legen und mit den Bananen bedecken. Dann Chili, Orangensaft, Orangenzesten, Orangenspalten, Knoblauch und die Zwiebelringe hinauflegen.

Die Alufolie gut verschließen, damit der Geschmack und der Saft "gefangen" sind, und auf den Grill legen.

5 Minuten grillen lassen und mit einem Spritzer Zitronensaft servieren.

(Alternativ zu Snoek kann auch Kabeljau, Dorsch oder Seehecht verwendet werden)

# Fisch Curry

## Zutaten:

|                             |                               |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 1 kg Snoek Filet            | 2 ml milder Pfeffer           |
| 5 ml Salz                   | Saft einer halben Zitrone     |
| Sonnenblumen Öl             | 1 große Zwiebel, fein gehackt |
| 2 Knoblauch Zehen, gepresst | 15 ml Curry                   |
| 5 ml Kurkuma                | 10 ml Mehl                    |
| 250 ml Wasser               | 1 Lorbeerblatt                |
| 5 ml Essig                  | 20 ml Zucker                  |
| 15 ml Aprikosenmarmelade    |                               |

## Zubereitung:

Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln und auf die Seite stellen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch und die Zwiebel glasig andünsten. Curry und Kurkuma hinzugeben und gut verrühren.

Das Mehl drüberstreuen und mit der Masse vermischen.

Mit Wasser ablöschen und unter ständigem rühren zum Kochen bringen.

Die Hitze reduzieren, den Fisch, das Lorbeerblatt und alle restlichen Gewürze hinzugeben.

Zugedeckt 8 Minuten köcheln lassen.

Essig, Zucker und Aprikosenmarmelade miteinander verrühren und in die Pfanne hinzugeben.

Weitere 8 Minuten köcheln lassen, dabei öfters umrühren.

Zum Schluss noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Reis servieren.

(Alternativ zu Snoek kann auch Kabeljau, Dorsch oder Seehecht verwendet werden)

# Garnelen Curry

## Zutaten für 2-3 Personen:

1 große Zwiebel fein gehackt  
3-4 grüne Chili Schoten  
1 Knoblauchzehen gepresst  
5 ml Ingwer Pulver  
2 EL Currypulver  
1 TL Kurkuma  
6 pürierte Dosentomaten  
500 g Garnelen ohne Schale  
Öl  
Prise Salz  
Frischer Koriander

## Zubereitung:

Die Zwiebel in einer Pfanne goldbraun andünsten lassen und Chili Schoten hinzugeben.

Die Tomaten hineingeben, mit Ingwer, Curry und Kurkuma würzen, und einige Minuten köcheln lassen.

Die Garnelen in die Pfanne geben und zugedeckt ungefähr 5-7 Minuten köcheln lassen, bis die Garnelen gar sind.

Mit Salz würzen und mit frischem Koriander bestreuen.

Als Beilage Reis servieren.

# Cape Kidgeree

## Zutaten:

60 g Butter  
1 kg gekochter Fisch, zerbröckelt  
500 ml gekochter Reis  
4 hart gekochte Eier, Eigelb und Eiweiß separat  
2 TL Salz  
½ TL Pfeffer  
125 ml Milch

## Zubereitung:

In einer Pfanne Butter auf mittlerer Hitze erwärmen.

Den Fisch und den Reis vorsichtig untermischen.

Das Eiweiß der gekochten Eier hacken und in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Milch zugießen.

Unter vorsichtigem, ständigem Rühren langsam erhitzen lassen, bis alle Zutaten sich erwärmt haben.

Serviert wird das Cape Kidgeree mit Eigelb, hart gekochter Eier, die durch ein feinmaschiges Sieb gedrückt wird.

# Seezunge in Knoblauchsauce

## Zutaten für 2 Personen:

2 Seezungenfilets (oder andere Fische)

Mehl

Salz und Pfeffer

200 g Butter

Saft einer Zitrone

3-4 Knoblauchzehen

## Zubereitung:

Die Fischfilets waschen, mit ein wenig Zitronensaft betröpfeln, salzen und pfeffern.

Auf einen Teller ein wenig Mehl streuen, die Filets im Mehl wenden und in einer Pfanne mit Öl, bei mittlerer Hitze für einige Minuten braten lassen.

Den gegarten Fisch warmstellen.

In einer kleinen Pfanne die Butter zergehen lassen.

Die Knoblauchzehen pressen und zur Butter geben.

Das Ganze für einige Minuten köcheln lassen, danach Zitronensaft hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Als Beilage Gemüse servieren.

Alternativ eignet sich ein jeder andere Fisch für die Knoblauchsauce.

Gegrillter Fisch mit der Sauce ist auch eine sehr gute Variante.

# Muscheln in Knoblauchsauce

## Zutaten pro Person:

500 g Miesmuscheln in der Schale  
100 g Butter  
2-3 Knoblauchzehen  
Zitronensaft

## Zubereitung:

Die Muscheln unter fließendem Wasser abbürsten, den Bart entfernen. Muscheln die geöffnet sind können Bakterien enthalten und sollen weggeworfen werden.

Die Muscheln in einen Topf mit kochendem Wasser geben und für ca. 10 Minuten kochen, bis sie sich öffnen. Muscheln die sich nach dem Kochen nicht geöffnet haben wegwerfen.

Den Knoblauch fein hacken. Die Butter in einem Topf erwärmen bis sie geschmolzen ist, und ein wenig Zitronensaft begeben.

Die Muscheln in einen Suppenteller geben und mit der Knoblauchsauce anrichten.

Als Beilage Weißbrot servieren.

# Fleischbällchen mit Curry

## Zutaten für 6 Personen:

|                                    |                          |
|------------------------------------|--------------------------|
| 500 g faschiertes Rindfleisch      | 1 Zwiebel gehackt        |
| Knoblauch gehackt                  | 15 ml Öl                 |
| 5 ml Koriander                     | 2 ml Muskatnuss gemahlen |
| 1 ml schwarze Pfefferkörner        | 15 ml Curry              |
| 1 grüner Apfel, geschält, gerieben | 5 ml Salz                |
| 15 ml weißer Weinessig             |                          |

## Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne glasig dünsten. Alle Gewürze hinzugeben und für 2 Minuten braten lassen.

Pfanne vom Herd nehmen, abkühlen lassen, das Faschierte und die restlichen Zutaten hineingeben. Die Masse gut miteinander verrühren. Ein wenig von der Masse nehmen und kleine Kügelchen formen. Dann leicht flachdrücken bis sie wie kleine Diskus aussehen.

In einer Pfanne braten oder über Holzkohle grillen.

Am besten mit Curry Sauce servieren.

# Lammschulter in Buttermilch

## Zutaten Personen:

1 ½ kg Lammschulter  
1 L Buttermilch  
Koriander gemahlen  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung:

Die Lammschulter in einen verschließbaren Behälter legen und die Buttermilch darüber gießen.

Mit gemahlenen Koriander würzen. Behälter verschließen und für 3 Tage in den Kühlschrank stellen.

Hin und wieder die Lammschulter in der Marinade wenden.

Die Lammschulter aus der Marinade herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Im vorgeheizten Ofen, oder auf dem Holzkohlegrill garen, bis das Fleisch durch, aber noch zart rosa ist.

Serviert wird die Lammschulter mit Brot und Slaphakskeentjies.

# Denningveis

Eines der ältesten überlieferten Kap-Malaiischen Rezepte.

## Zutaten:

1 kg Lammfleisch von der Schulter  
3-4 große Zwiebeln in Scheiben geschnitten  
3 EL Öl  
3-4 Knoblauchzehen  
6 Pfefferkörner  
6 Gewürznelken  
2 Lorbeerblätter  
1 Chili fein gehackt  
1 TL schwarzer Pfeffer  
1 TL geriebene Muskatnuss  
2 EL Tamarinden oder Zitronensaft  
250-500 ml kochendes Wasser  
Salz  
Zucker

## Zubereitung:

Die Tamarinden in 250 ml kochendes Wasser einlegen. Durch ein Sieb gießen und die Flüssigkeit aufbewahren. Alternativ kann man auch Zitronensaft verwenden.

Das Fleisch in große Würfel schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die in Scheiben geschnittene Zwiebeln in der Pfanne glasig andünsten lassen. Herausnehmen und zur Seite stellen. Das Fleisch auf allen Seiten gut anbräunen, die Zwiebeln wieder hineingeben.

Die gesamten Gewürze hinzugeben.

Auf kleiner Hitze zugedeckt für 1,5 Stunden köcheln lassen.

Wenn nötig kochendes Wasser zugießen.

Das Tamarinden Wasser oder den Zitronensaft zugeben und für eine weitere halbe Stunde köcheln lassen.

Kurz vor dem Servieren mit Muskatnuss würzen.

Als Beilage Reis servieren.

# Malaiischer Lamm Eintopf

Südafrikanischer sehr scharfer Eintopf.

## Zutaten für 6 Personen:

|                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 300 g weiße Bohnen | 1 TL Chili Pulver |
| 400 g Lammfleisch  | 1 TL Curry Pulver |
| 2 Zwiebeln         | 2 TL Zucker       |
| 3 Tomaten          | 1 EL Essig        |
| 4 EL Öl            | Rosinen           |
| Butter             | Salz              |
| 1 Saurer Apfel     |                   |

## Zubereitung:

Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen, absieben und für mindestens eine Stunde in Wasser kochen lassen.

In einem Topf Öl und Butter erhitzen und gehackte Zwiebeln glasig andünsten lassen.

Das Lammfleisch würfelig schneiden und zu den Zwiebeln geben. Auf allen Seiten braun anbraten.

Gehackte Tomaten, Salz und Chili Pulver hinzugeben und zugedeckt für eine halbe Stunden köcheln lassen.

Curry, Zucker, ein wenig Wasser und Essig zu einer Sauce rühren und mit dem Fleisch im Topf gut vermischen.

Den Apfel würfeln und zusammen mit den Bohnen und den Rosinen in den Topf geben. Zugedeckt auf kleiner Hitze köcheln lassen, bis das Fleisch durch ist. (1-2 Stunden)

Hin und wieder etwas Wasser nachgießen, wenn der Eintopf zu dick wird.

Serviert wird der Eintopf mit gekochten Kartoffeln oder Reis.

# Kürbis-Lamm-Bredie

Gemüseintopf mit Fleisch.

## Zutaten für 4 Personen:

|                     |                                    |
|---------------------|------------------------------------|
| 20 g Ingwer         | Peperoni nach Geschmack            |
| 2 Zwiebeln          | 1 Knoblauchzehe                    |
| 2 EL Öl             | 1 kg Lammschulter                  |
| Salz                | 100 ml Weißwein                    |
| 300 ml Lamm Fond    | 600 g Kürbis in Stücke geschnitten |
| Zimt nach Geschmack |                                    |

## Zubereitung:

Ingwer schälen und fein hacken. Peperoni entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel hacken und mit gehacktem Knoblauch in heißem Öl andünsten.

Das Lammfleisch in mittelgroße Stücke schneiden hinzugeben und anbraten, dann salzen. Nach 5 Minuten mit Weißwein und Fond ablöschen. Zugedeckt 1 Stunde köcheln lassen.

Dann Kürbisstücke mit Ingwer und Peperoni zugeben und bei mittlerer Hitze eine 1/2 Stunde schmoren lassen, dabei dürfen die Kürbisstücke allerdings nicht vollständig zerkochen.

Mit Zimt würzen.

Als Beilage am besten Weißbrot oder Roti servieren.

# Tomatenbredie

Gemüseintopf mit Fleisch.

## Zutaten für 6 Personen:

|   |                     |
|---|---------------------|
| 1,5 kg Lammbrust in Stücke gehackt        | 2 gehackte Zwiebeln |
| 1 kg reife Tomaten geschält und gewürfelt | 2 Kartoffeln        |
| Salz und Pfeffer                          | 1 EL Öl             |
| Pfefferkörner                             | 1 TL Zucker         |
| 300 ml Wasser                             |                     |

## Zubereitung:

Das Fleisch in heißem Öl anbraten, Zwiebel dazugeben und glasig werden lassen.

Alle übrigen Zutaten beifügen, Topf verschließen und langsam schmoren lassen, bis das Fleisch gar und die Sauce eingekocht ist.

Ist zuviel Flüssigkeit im Topf, Deckel zeitweise offen lassen.

Als Beilage am besten Weißbrot oder Roti servieren.

# Tomatenbredie Variante 2

Gemüseintopf mit Fleisch.

## Zutaten für 6 Personen:

|                                      |                             |
|--------------------------------------|-----------------------------|
| 1 kg Lambrüst in Stücke gehackt      | 2 EL Öl                     |
| 1 TL Butter                          | 2 EL Meersalz               |
| ½ TL Pfeffer                         | 2 Zwiebeln gehackt          |
| 6 rote Tomaten gehackt               | ein wenig Tomatenmark-Paste |
| 1 TL Zucker                          | ein wenig Chilipulver       |
| ½ TL Paprikapulver                   | 3 Knoblauchzehen gepresst   |
| 300 ml Wasser                        | 1 Würfel Hühnerbrühe        |
| 3 Kartoffeln in Scheiben geschnitten | 1 TL Stärke                 |
| 1 TL gemischte Kräuter               |                             |

## Zubereitung:

Das in Stücke geschnittene Fleisch unter ständigem Rühren in Öl und Butter anbraten bis es braun ist.

Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen, zur Seite stellen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Im restlichen Öl die Zwiebeln glasig andünsten, die Tomaten, die Tomatenmark-Paste, Zucker, Chili, Paprika, gemischten Kräuter, Wasser und den Hühnerbrühe-Würfel hinzugeben.

Das Ganze langsam zum Köcheln bringen und dann das Fleisch wieder hineingeben.

Das Bredie für ca. 2 Stunden leicht köcheln lassen. Danach die Kartoffeln hineingeben und für ein halbe Stunde weiter köcheln lassen.

Zum Schluß noch die Stärke mit ein wenig Wasser verrühren und das Bredie damit eindicken.

Am besten schmeckt das Bredie aufgewärmt am nächsten Tag, serviert mit Reis und garniert mit frischer Petersilie.

# Lamm Bredie mit Kohl

Gemüse Eintopf mit Fleisch.

## Zutaten:

2 große Zwiebeln in dünne Scheiben geschnitten  
2 Knoblauchzehen gepresst  
2 EL Öl  
750 g Lammfleisch in Stücke geschnitten  
1 Kohlkopf fein gehackt  
4 Karotten in Stücke geschnitten  
Grüner Chili gehackt  
2 Zimtstangen  
6 ganze Gewürznelken

## Zubereitung:

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig andünsten, aber nicht braun werden lassen.

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in einem Kochtopf auf allen Seiten anbraten, den Kohl, die Karotten, die Zimtstange und die Gewürznelken hinzugeben.

Das Bredie zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und zugedeckt für eine Stunde oder bis das Fleisch durch und zart ist köcheln lassen.

Wenn notwendig ein wenig Wasser zugießen.

Vor dem Servieren die Zimtstange und die Gewürznelken entfernen.

# Grüne Bohnen Bredie

Gemüse Eintopf mit Fleisch.

## Zutaten:

1 Portion Lammfleisch in Stücke geschnitten  
Öl  
125 ml Wasser  
500 g grüne Bohnen in 3 cm Stücke geschnitten  
1 TL frischer scharfer Chili, gehackt  
1 TL Salz  
Pfeffer  
250 ml Zwiebel in Stücke geschnitten  
1 TL Knoblauch  
1 TL frischer Ingwer  
2 mittelgroße Kartoffeln in kleine Stücke geschnitten  
getrockneter Thymian

## Zubereitung:

In einer großen Pfanne die Lammstücke braun anbraten. Fleisch herausnehmen.

Die Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in der Pfanne dünsten, das Fleisch wieder hinzugeben und für 30 Minuten auf kleinster Hitze dünsten lassen. Wasser einrühren, grüne Bohnen, Kartoffeln, Chili, Thymian, Salz und Pfeffer einrühren und zum Kochen bringen.

Danach auf kleiner Hitze für 1 Stunde dünsten lassen.

Abschmecken und mit Reis servieren.

# Karotten Bredie

Gemüse Eintopf vegetarisch.

## Zutaten:

1 Zwiebel gehackt  
8 mittlere Karotten, geschält, gehackt  
Prise Salz und Pfeffer  
1 TL Öl  
2 mittlere Kartoffeln, geschält, gehackt  
250 ml Wasser

## Zubereitung:

Die Zwiebeln in Öl anbraten, das Gemüse und die Gewürze hinzugeben.

Mit Wasser ablöschen und alles gut verrühren.

Den Eintopf zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und bei leicht zugedecktem Topf köcheln lassen bis das Wasser verkocht und das Gemüse gar ist.

Nun das Gemüse leicht zerdrücken und eine Butterflocke einrühren.

# Zuckerbohnen Bredie

Gemüse Eintopf mit Fleisch.

## Zutaten für 4 Personen:

|                               |                      |
|-------------------------------|----------------------|
| 500 g Zuckerbohnen            | Salz, Pfeffer        |
| Wasser                        | Chilipulver          |
| Öl                            | 1 große Tomate       |
| 2 Zwiebeln                    | 1 grüne Chilischoten |
| 1 kg Lammfleisch zum Schmoren | Tomatenpaste         |
| 2 Knoblauchzehen gepresst     | Zucker               |

## Zubereitung:

Die Zuckerbohnen über Nacht in Wasser einweichen.

In neues Wasser geben und weich kochen lassen, zur Seite stellen, Wasser nicht abgießen.

Das Lammfleisch in Stücke scheiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, und die in dünne Scheiben geschnittene Zwiebeln goldbraun anbraten lassen.

Fleisch, Knoblauch und die klein geschnittenen grüne Chilischote hinzugeben und braten lassen. Dabei öfters umrühren.

Tomatenpaste begeben und leicht rösten lassen. Gewürfelte Tomaten in den Topf geben, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen, mit Zucker abschmecken.

Die Bohnen mit ein wenig Wasser einrühren. Das Bredie zugedeckt auf kleiner Hitze köcheln lassen bis das Fleisch gar ist. Öfters umrühren.

Serviert wird das Bredie mit Reis und Sambal.

# Hoender mit Joghurt

## Zutaten für 4 Personen:

|                  |                           |
|------------------|---------------------------|
| 1 Hähnchen       | 250 ml trockener Weißwein |
| 30 ml Mehl       | 30 ml Öl                  |
| 5 ml Paprika     | 15 ml Zitronensaft        |
| Salz und Pfeffer |                           |

2 Eier  
125 ml Joghurt  
60 ml Sauerrahm  
Petersilie, Dill  
10 ml sonstige Kräuter gehackt

## Zubereitung:

Das Mehl mit Salz, Pfeffer und Paprika mischen. Das in Stücke zerlegte Huhn darin wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenteile darin goldbraun anbraten.

Den Wein mit dem Zitronensaft hinzugeben und eineinhalb Stunden zugedeckt schoren lassen. Anschließend das Geflügel entbeinen.

Für den Belag das Eigelb mit dem Joghurt, dem Sauerrahm und den Kräutern verrühren. Das Eiweiß steif schlagen und die Joghurtsauce vorsichtig unterheben.

Die Masse über das Huhn geben und im auf ca. 200°C vorgeheizten Ofen bräunen lassen.

Als Beilage am besten Reis servieren.

# Chicken Potjiekos

Eintopf der über offenem Feuer in einem dreibeinigen, eisernen Topf gegart wird.

## Zutaten für 6 – 8 Personen:

|                           |   |
|---------------------------|---|
| 10 Hühner Teile           | 2 Selleriestangen in Stücke geschnitten |
| 15 ml Öl                  | 250 g getrocknete Pfirsiche             |
| 10 ml Salz                | 2 Zwiebeln in Stücke geschnitten        |
| 500 ml Trockener Weißwein | 1 Knoblauchzehe gepresst                |
| 1 Zimtstange              | 6 Karotten in Scheiben geschnitten      |
| 5 Pfefferkörner           | 5 Kartoffeln in Scheiben geschnitten    |
| 2 Lorbeerblätter          |   |

## Zubereitung:

In einem Potjiekos (Ersatzweise kann man einen großen Kochtopf verwenden) über einem Feuer die Hühner Teile in Öl anbraten, bis sie eine braune Farbe angenommen haben.

Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und die Zwiebel glasig werden lassen. Danach schichtet man Karotten, Kartoffeln, Sellerie und die getrockneten Pfirsiche hinein und würzt mit Salz.

Wein, Zimtstangen, Lorbeerblatt und Pfefferkörner in einer Pfanne erhitzen und in den Potjiekos gießen.

Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. für eine Stunde bis die Hühner Teile gar sind köcheln lassen.

Von Zeit zu Zeit prüfen ob noch genug Flüssigkeit im Topf ist, ansonsten etwas Wasser hinein gießen.

Vor dem Servieren die Zimtstangen, die Lorbeerblätter und die Pfefferkörner entfernen.

# Curry Potjiekos

Eintopf der über offenem Feuer in einem dreibeinigen, eisernen Topf gegart wird.

## Zutaten für 4 – 6 Personen:

|                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 1 kg Hühner Teile       | 30 ml Öl                |
| 3 Zwiebeln gehackt      | 1 TL Knoblauch gepresst |
| 1 TL Ingwer gepresst    | 250 ml Wasser           |
| 500 g kleine Kartoffeln | 3 TL Currypulver        |
| 2 TL Kurkuma            | Salz und Pfeffer        |

## Zubereitung:

In einen Potjiekos (Ersatzweise kann man einen großen Kochtopf verwenden), Öl erhitzen.

Die Hühner Teile mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch in kleinen Portionen zur gleichen Zeit im Topf anbräunen und danach wieder entfernen und zur Seite stellen.

Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch im Öl anschwitzen, Fleisch hinzugeben und Kartoffeln hineinschichten.

Mit Curry Pulver und Kurkuma würzen, dann mit 250 ml Wasser auffüllen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für ungefähr 90 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Während des Kochens nicht umrühren.

Als Beilage serviert man am besten Reis und Bananen Scheiben (In Milch eingelegen um die Farbe zu erhalten).

Oder mit frischen Pfirsich Scheiben.

Aber auf jeden Fall mit einem selbstgemachten Chutney!

# Lamm Potjiekos

Eintopf der über offenem Feuer in einem dreibeinigen, eisernen Topf gegart wird.

## Zutaten für 4 – 6 Personen:

|   |                        |
|---|------------------------|
| 1 kg Lammhaxe, in 3 cm Stücke geschnitten     |                        |
| 1 EL Butter                                   | 2 EL Worcestersoße     |
| 3 Zwiebeln in Scheiben                        | 250 ml Fleischbrühe    |
| 10 kleine Kartoffeln                          | 2 TL Soja Sauce        |
| 10 Babykarotten                               | 2 TL Zitronensaft      |
| 8 kleine Zucchini                             | 1 EL dunkle Bratensoße |
| 1,5 TL Salz                                   | 1 EL Pilzsuppe Pulver  |
| 1 TL getrockneter Thymian (und/oder Rosmarin) |                        |

## Zubereitung:

In einen Potjiekos (Ersatzweise kann man einen großen Kochtopf verwenden) Butter erhitzen.

Die Zwiebeln glasig anschwitzen lassen, im Topf zur Seite schieben und das Fleisch hineingeben.

Mit einer Gabel die Zwiebeln auf das Fleisch geben, zugedeckt so lange köcheln lassen bis das Fleisch Saft zieht.

Die Kartoffeln auf das Fleisch legen, dabei soll es nicht den Topfrand berühren. Die Karotten und den Zucchini um und auf die Kartoffeln legen.

125 ml der Fleischbrühe mit Salz, Worcestersoße, Soja Sauce, Zitronensaft und Thymian verrühren und in den Potjiekos gießen.

Zugedeckt für ungefähr 90 Minuten köcheln lassen.

Die restlichen 125 ml Fleischbrühe mit der Bratensoße und dem Pilzsuppen Pulver verrühren und zum Verdicken der Flüssigkeit in den Topf geben.

Für weitere 10 – 20 Minuten köcheln lassen.

Während des Kochens nicht umrühren.

Als Beilage serviert man am besten Reis und einen knackigen Salat.

# Strauß Potjiekos

Eintopf der über offenem Feuer in einem dreibeinigen, eisernen Topf gegart wird.

## Zutaten für 4 – 6 Personen:

|                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| 30 ml Öl                     | 1,5 kg Strauß (Nacken)       |
| 4 Lauch in Scheiben          | 2 Knoblauchzehen gepresst    |
| 1 Zweig Rosmarin             | 250 g braune Pilze           |
| Grüne Pfefferkörner gemahlen | 75 ml Brandy                 |
| 50 ml trockener Sherry       | 375 ml trockener Rotwein     |
| 30 ml Zitronensaft           | 15 sauer eingelegte Zwiebeln |
| 10 Babykarotten              | 8 Babykartoffeln             |
| 300 g Cremespinat            | 15 ml Mehl                   |
| ein wenig Milch              | Prise Muskatnuss             |
| Salz                         |                              |

## Zubereitung:

In einen Potjiekos (Ersatzweise kann man einen großen Kochtopf verwenden) Öl erhitzen und das Straußenfleisch anbräunen.

Das Fleisch aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen.

Nun den Lauch, Knoblauch, Rosmarin und die grünen Pfefferkörner anbraten und das Fleisch wieder hineingeben.

Den Brandy leicht erhitzen, über das Fleisch gießen und anzünden.

Sherry leicht erhitzen und mit dem Rotwein und dem Zitronensaft über das Fleisch gießen, wenn die Flamme kleiner geworden ist.

Zugedeckt für 2,5 Stunden (oder bis das Fleisch gar ist) bei kleiner Hitze schmoren lassen.

Das restliche Gemüse auf das Fleisch schichten.

Den Cremespinat mit Mehl und Milch gut verrühren und in den Topf gießen.

Mit Muskatnuss und Salz würzen, und weitere 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Während des Kochens nicht umrühren.

Als Beilage serviert man am besten Reis oder ein Baguette.

# Seafood Potjiekos

Eintopf der über offenem Feuer in einem dreibeinigen, eisernen Topf gegart wird.

## Zutaten für 4 Personen:

|                                      |                              |
|--------------------------------------|------------------------------|
| 50 Pfahlmuscheln                     | 125 ml trockener Weißwein    |
| 12 g Butter                          | 2 Knoblauchzehen gepresst    |
| Petersilie fein gehackt              | 1 große Zwiebel fein gehackt |
| 1 Tomate gehackt ohne Haut           | Prise getrockneten Thymian   |
| schwarzer Pfeffer                    | Saft einer Zitrone           |
| 1 gekochter Crayfish oder 6 Garnelen | 250 ml Sahne                 |

## Zubereitung:

In einen Potjiekos (Ersatzweise kann man einen großen Kochtopf verwenden) den Weißwein gießen.

Butter, Knoblauch, Petersilie, Zwiebel, Tomaten, Thymian, Pfeffer und die Pfahlmuscheln hinzugeben, und zugedeckt für ungefähr 15 Minuten kochen lassen.

Zitronensaft, Crayfish oder Garnelen hineingeben und für weitere 10 Minuten kochen lassen.

Zuletzt die Sahne einrühren.

Während des Kochens nicht umrühren.

Als Beilage serviert man Baguette oder Reis.

# Potjiekos Vegetarisch

Eintopf der über offenem Feuer in einem dreibeinigen, eisernen Topf gegart wird.

## Zutaten für 4 – 6 Personen:

|                                |                            |
|--------------------------------|----------------------------|
| 1 große Zwiebel geviertelt     | 1 Knoblauchzehe gepresst   |
| 1 Dose gewürfelte Tomaten      | 100 ml Wasser              |
| 6 mittlere Kartoffeln, gehackt | 4 Karotten gehackt         |
| 3 Selleriestangen gehackt      | 2 Kohlrüben gehackt        |
| 1 Lauch in Scheiben            | 200 g Grüne Bohnen gehackt |
| 200 g Kohl geraspelt           | frische Petersilie         |
| Pfeffer aus der Mühle          |                            |

## Zubereitung:

In einen Potjiekos (Ersatzweise kann man einen großen Kochtopf verwenden), Kartoffeln, Karotten, Grüne Bohnen, Sellerie, Rüben, Zwiebeln, Lauch und Kohl hineinschichten (in dieser Reihenfolge).

Die Dosen-Tomaten und das Wasser hinzufügen.

Mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen.

Zugedeckt für ca. 60 Minuten köcheln lassen.

Während des Kochens nicht umrühren.

Mit Reis oder Nudeln servieren.

# Mielie Pap mit Train Smash

Schwarzafrikanischer Maisbrey mit Sauce

## Zutaten für 3 – 4 Personen:

### *Mielie Pap*

1 L Wasser  
3 ml Salz  
500 g Maismehl

### *Train Smash Sauce*

3 gehackte Zwiebeln  
2 – 3 gehackte Tomaten  
250 ml Tomaten Sauce  
80 ml Weinessig  
80 ml Worcestersauce  
30 ml Zucker  
125 ml Wasser  
½ TL Senfpulver  
Mehl zum Eindicken  
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

## Zubereitung:

Das Wasser zum Kochen bringen. Langsam Maismehl hineingeben, bis sich eine kleine Pyramide in der Mitte des Topfes bildet.  
Topf zudecken und solange kochen lassen bis sich ein „Gesicht“ um das Maismehl gebildet hat. Mit einer Gabel umrühren bis die Masse fein krümelig wird. Den Topf wieder verschließen und auf kleiner Hitze kochen lassen bis der Mais gar ist. (cirka 30 – 40 Minuten)  
Dabei öfters umrühren.  
Dazu wird eine Sauce serviert.

Die Zwiebeln und Tomaten in Öl gar dünsten, dann die restlichen Zutaten hineingeben und für 2 Minuten kochen lassen.

Mehl mit kaltem Wasser zu einer Paste verrühren und damit die Sauce eindicken.

# Boerewors

Würzige Würste zum Grillen, eine burische Spezialität.

## Zutaten:

1,5 kg Rindfleisch  
1,5 kg Schweinefleisch  
500 g gewürfelter Speck  
5 ml gemahlener Pfeffer  
50 ml gemahlener Koriander  
2 ml frisch gemahlene Muskatnuss  
1 ml gemahlene Gewürznelke  
2 ml gemahlener Thymian  
2 ml gemahlener Piment  
125 ml Rotweinessig  
1 Knoblauchzehe gepresst  
50 ml Worcestershire Sauce  
Hülle für die Würste

## Zubereitung:

Das Rind- und das Schweinefleisch klein würfeln, oder grob faszieren.  
Die gesamten Zutaten mit dem Fleisch gut vermischen.  
Nun die Masse in die Wursthülle füllen, dabei eventuell eine (Torten)Spritze verwenden.  
Nicht zu viel Masse in die Hülle füllen, und zu einer Schnecke zusammenrollen.  
Über Holzkohle 8-10 Minuten grillen oder in einer Pfanne braten.

# Samosas

Frittierte Teigtaschen, indischer Herkunft, sehr beliebt in SA.

## Zutaten für 4 Personen:

|                 |  |
|-----------------|--|
| <i>Teig:</i>    | 375 g Mehl<br>2 TL Salz<br>250 ml kaltes Wasser<br>5 ml Zitronensaft   |
| <i>Füllung:</i> | 500 g Lammfleischhack<br>½ TL Kurkuma<br>1 Knoblauchzehe gepresst<br>1 TL gehackter Ingwer<br>1 Chilischote gehackt<br>2 mittlere Zwiebeln gehackt<br>3 EL geschmolzene Butter<br>4 Frühlingszwiebeln gehackt<br>½ TL Garam Masala<br>1 EL frischer Koriander gehackt<br>Öl zum frittieren |

## Zubereitung:

### Teig:

Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Wasser zugeben bis ein zäher Teig entsteht.

Nun Zitronensaft dazugeben und den Teig kneten.

In 12 gleichmäßige Teile schneiden und zu Bällchen formen, die dann auf ca. 10 cm Durchmesser ausgerollt werden.

Die Oberfläche mit Öl bestreichen und übereinander stapeln. Den obersten Teig nicht mit Öl bestreichen, sondern mit Mehl bestreuen.

Den Teigstapel zu einer dünnen Fläche ausrollen.

Den Teig so zuschneiden, das ein Rechteck entsteht, und dieses wiederum in zwei Dreiecke schneiden.

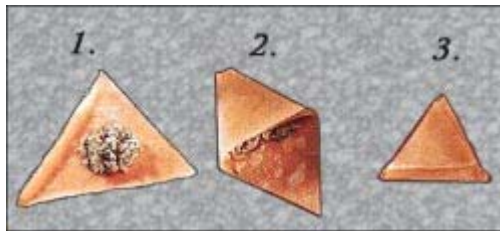
Danach die Dreiecke auf ein heißes Blech (ohne Fett), in einen auf 220°C vorgeheizten Ofen für 3-4 Minuten geben.  
Etwas abkühlen lassen und die Teigschichten wieder voneinander trennen.

### Füllung:

Lammhack mit Kurkuma in einer Pfanne anbraten, mit Salz würzen, Knoblauch, Ingwer, Zwiebeln und Chilischoten untermischen und ein wenig braten lassen.

Frühlingszwiebeln, Garam Masala, geschmolzene Butter und Korianderblätter unterrühren.

Die Füllung auf die Teigdreiecke legen und zu einer Dreiecktasche falten. (siehe Bild)



Die Klebeseite mit etwas Mehl und Wasser bestreichen, damit die Taschen beim Frittieren sich nicht öffnen.

Die Taschen für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Samosas in heißem Öl knusprig herausbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Als Beilage Reis und Blatjang servieren.

Anstatt den Teig für die Samosas selbst herzustellen, kann man auch fertigen, dünnen Teig aus Wasser und Mehl verwenden, wie z.B. Türkischen oder Brickteig.

Süßes  
&  
Nachspeisen

# Buttermilchpudding

Eine süße Nachspeise nach einem delikaten Essen.

## Zutaten für 4 Personen:

30 g Butter oder Margarine  
2 Eier getrennt  
eine Prise Salz  
200 ml Milch  
100 g Zucker  
30 g Mehl  
Vanille nach Geschmack  
250 ml Buttermilch

## Zubereitung:

Die Eier trennen. Eiweiß steif schlagen und kühl stellen. Die Eigelbe mit Zucker, Mehl und Butter gut vermischen.  
Milch, Buttermilch und Vanille dazugeben und mit der Masse verrühren.  
Den steif geschlagene Eischnee vorsichtig unterrühren.  
Dann die Masse in eine feuerfeste Form geben und im Ofen bei 180° ungefähr eine Stunde backen.

# Koeksisters

Frittierte Teigzöpfe, die in Sirup getaucht werden. (Sehr beliebt in SA)

## Zutaten für 6 Personen:

### *Teig:*

|                               |                 |
|-------------------------------|-----------------|
| 450 g Weizenmehl              | 2 EL Backpulver |
| 60 g Margarine                | 1 Prise Salz    |
| 1 Ei                          | Öl zum Backen   |
| 250 ml Milch oder Buttermilch |                 |

### *Sirup:*

|                |                |
|----------------|----------------|
| 1,25 kg Zucker | Zitronensaft   |
| 1 L Wasser     | Zitronenzesten |

## Zubereitung:

### *Sirup:*

Zucker in Wasser auflösen und 30-40 Minuten kochen lassen, bis ein dickflüssiger Sirup entsteht. Zitronensaft und Zitronenzesten hinzugeben und über Nacht im Kühlschrank aufbewahren.

### *Teig:*

Weizenmehl, Backpulver, Salz, Margarine und das Ei zu einem Teig verkneten. Die Milch einkneten bis ein weicher Teig entsteht und 2 Stunden abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig 6 - 7mm dick ausrollen und in etwa 4 cm breite, 8 cm lange Streifen schneiden. Dann die entstandenen Rechtecke mit 2 Schnitte der Länge nach versehen, auf einer Seite aber nicht ganz durchschneiden, sodass die 3 entstandenen Streifen noch miteinander verbunden sind.

Die 3 Stränge miteinander verflechten und an den Enden fest zusammendrücken.

Die Zöpfe in Öl ausbacken bis sie eine goldgelbe Farbe angenommen haben (ca. 2 min). Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die warmen Zöpfe für eine Minute in den kalten Sirup tauchen und kurz abtropfen lassen.

Am besten warm servieren.

# Souskluitjies

Knödel in Sauce

## Zutaten für 4 - 5 Personen:

120 g Mehl  
2 ml Salz  
1 Ei  
10 ml Backpulver  
15 g Butter  
125 ml Milch  
Butter und Zimt - Zucker zum Servieren

## Zubereitung:

Die trockenen Zutaten miteinander vermengen, die Butter einrühren bis die Masse krümelig wird. Die Milch mit dem Ei verrühren und zu der Masse geben.

Wasser mit einer Prise Salz in einem Kochtopf aufkochen lassen (Wasserhöhe 3 cm). Einen Teelöffel in das heiße Wasser tauchen, Teig portionieren und dann kleine Kügelchen aus dem Teig mit bemehlten Händen formen. In das kochende Wasser geben. Topf mit Deckel verschließen.

In leicht kochendem Wasser für 10 Minuten kochen. Auf keinen Fall in die Knödeln stechen, da sie sonst zusammenfallen würden.

Vor dem Servieren noch eine Butterflocke über die Knödeln geben, Zimt - Zucker darüberstreuen und mit Vanille Sauce servieren.

# Gebackene Bananen

## Zutaten :

4 große Bananen  
1 TL Zimt  
2 TL brauner Zucker  
2 TL Butter

## Zubereitung:

Backofen auf 200°C aufheizen. Die Bananen der Länge nach halbieren. In eine hitzefeste Form mit der Schnittfläche nach unten legen.

In einer Pfanne Butter flüssig werden lassen, Zucker und Zimt einrühren. Über die Bananen gießen.

Die Form mit einer Alu Folie zudecken und für 45 Minuten im Rohr backen.

# Milk Tart

Ist einer der berühmtesten Süßspeisen Südafrikas.

## Zutaten :

|                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| 500 g Blätterteig | 750 ml Milch (zum Kochen)  |
| 10 g Butter       | 25 ml kalte Milch          |
| 1 Zimtstange      | 2 TL Vanille-Puddingpulver |
| 3 TL Maismehl     | 3 TL Weizenmehl            |
| 125 g Zucker      | 4 Eier                     |
| 2 ml Mandelaroma  | 1 EL Zimtzucker            |
| 1 Prise Salz      |                            |

## Zubereitung:

Für die Füllung 750 ml Milch in einem Topf aufkochen, Salz, Butter und die Zimtstange hineingeben.

Die restliche, kalte Milch mit dem Puddingpulver, dem Maismehl und dem Weizenmehl verrühren, und ein wenig von der heißen Milch einrühren.

Danach die Mehlmischung in die heiße Milch einrühren, 50 g Zucker hinzugeben und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.

Wenn die Masse dick wird, vom Herd nehmen und die Zimtstange herausnehmen. Die Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen, und langsam die restlichen 75 g Zucker unterheben.

Die Eigelbe cremig rühren und in die Milch-Mehl Mischung einrühren und das Mandelaroma hineingeben.

Den Eischnee vorsichtig unterheben.

Eine oder 2 Kuchenformen mit dem Blätterteil auslegen und dabei einen Rand formen.

Die Masse in die Kuchenformen füllen und im Ofen bei 200°C für ungefähr 10 Minuten backen.

Dann die Temperatur auf 180°C zurückschalten und für weitere 10 – 15 Minuten, oder bis die Füllung sich abgesetzt hat, weiterbacken.

Die Tart ein wenig abkühlen lassen und mit Zimt – Zucker bestreuen.

Am besten warm oder lauwarm servieren.

# Tipsy Tart

## Südafrikanischer Dattel & Nüsse Pudding

### Zutaten :

250 g gehackte Datteln  
1 TL Bicarbonate of Soda (alternativ Backpulver)  
125ml Zucker  
500 g Mehl  
2 Eier  
250 ml heißes Wasser  
125 ml Butter  
250 ml Zucker  
40 ml gehackte Walnüsse oder Pecan Nüsse  
1 TL Backpulver  
1/2 TL Salz

### Zutaten Sauce:

|               |               |
|---------------|---------------|
| 250 ml Zucker | 150 ml Wasser |
| 1 EL Butter   | 125 ml Brandy |
| 1 TL Vanille  | Prise Salz    |

### Zubereitung:

In einer Schüssel die Hälfte der Datteln mit Bicarbonate of Soda und heißem Wasser geben und abkühlen lassen.

Butter und Zucker mit den Eiern gut miteinander vermengen. Mehl sieben, mit Backpulver und Salz vermischen und in die Butter-Mischung rühren.

Die trockenen Datteln und die Nüsse in die Masse gut einrühren.

Nun die eingeweichten Datteln mit der Flüssigkeit hineingießen und gut miteinander vermischen.

Die Masse in eine eingefettete Backform gießen und im vorgeheizten Backofen bei 180 ° C für ungefähr 40 Minuten backen.

Für die Sauce Wasser erhitzen, Butter und Zucker einrühren. Kochen lassen bis sich der Zucker aufgelöst hat und die Masse ein wenig dick geworden ist.

Topf vom Herd nehmen, Vanille, Salz und Brandy beimengen.

Vor der Servieren die Sauce über den Pudding gießen.

Am besten heiß servieren oder kalt mit einer Portion Schlagsahne.

# Klappertert

Kokosnuss Torte

## Zutaten :

250 ml Wasser

200 g Zucker

300 g geraspelte Kokosnuss

90 g Butter

2 Eier

1 Eigelb cremig gerührt

1 Vanilleschote

2 EL Aprikosenmarmelade

1 fertiger Blätterteig

8 in schmale Streifen geschnittene kandierte Zitronen

## Zubereitung:

In einem kleinen Kochtopf Wasser und Zucker über großer Hitze aufkochen und unter ständigem Rühren den Zucker auflösen lassen.

Kochen bis eine sirupartige Masse entstanden ist.

Den Kochtopf vom Herd nehmen, die Kokosraspeln und die Butter beimengen und gut verrühren bis sich die Butter aufgelöst hat.

Die Mixtur auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark mit einem Messer herausschaben. Vanillemark und die Eier einrühren.

Den Backofen auf 300 Grad vorheizen.

Eine Kuchenform mit dem Blätterteig auslegen.

In einem kleinen Kochtopf auf kleiner Hitze Aprikosenmarmelade erwärmen, durch ein Sieb drücken und mit einem Pinsel den Boden der Kuchenform bestreichen.

Die Kokosnuss-Masse in die Form gießen, glatt verstreichen und im Backofen 40 Minuten backen lassen, bis die Füllung fest und Goldbraun ist.

For dem Servieren in der Mitte des Kuchens in Form einer Sonne die kandierten Zitronenstreifen legen.

Warm oder bei Zimmertemperatur mit einer Portion Schlagsahne servieren.



# Scones

Eines der populärsten Gebäcke in Südafrika.

## Zutaten für 4 Personen:

500 ml Mehl  
30 ml Zucker  
20 ml Backpulver  
2ml Salz  
60 ml Butter  
200 ml Milch oder 150 ml Milch mit 1 Ei verquirlt

## Zubereitung:

Das Mehl durchsieben, und mit Zucker, Salz und Backpulver vermengen.  
Die Butter in Stückchen schneiden und mit der Masse, mit den Fingern gut vermengen. Dabei soll eine krümelige Masse entstehen.  
Die Milch hinzufügen und mit einem Messer leicht einrühren – die Masse darf nicht geknetet werden.

Den Teig auf eine bemehlte Fläche geben und zu einer Rechteckigen Form, cirka 20 mm dick formen.  
In quadratische Stücke schneiden und auf einem befetteten Backblech legen.  
Bei 240 Grad C für 10 Minuten backen, oder bis die Oberfläche eine leichte Bräunung angenommen hat.

Serviert werden die Scones mit Käse, Marmelade oder Creme.

Wichtig ist den Teig nicht zu lange zu verrühren oder zu kneten, auch die Backzeit sollte nicht zu lange sein, ansonsten erhält man „schwere Scones“.

# Vetkoek

Ein traditionelles Gericht der Afrikaner. Schmeckt besonders gut gefüllt mit Honig, Sirup oder Hackfleisch.

## Zutaten:

280 g Mehl  
125 ml Milch oder Wasser  
1/2 TL Salz  
1 TL Backpulver  
1 Ei  
Öl zum Frittieren

## Zubereitung:

Das Mehl sieben, und mit dem Backpulver in einer großen Schüssel verrühren.

Das Ei in einer Tasse leicht verrühren und in die Schüssel geben. Die Milch hinzugeießen und die Masse zu einem glatten Teig verrühren.

In einer Pfanne Öl erhitzen und mit einem Löffel den Teig in das heiße Fett geben. Auf beiden Seiten für einige Minuten goldbraun backen. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Vetkoeks in der Mitte aufschneiden, mit Butter und Honig oder Sirup bestreichen.

Als Variante kann man sie auch mit Butter bestreichen und mit Faschiertem füllen.

Wichtig die Vetkoek am gleichen Tag des Kochens essen. Und am besten noch heiß servieren.

# Soetkoekies

Würzige, süße Kekse.

## Zutaten:

240 g Mehl  
½ TL Backsoda  
½ TL Weinstein Pulver  
1 TL gemahlener Zimt  
½ TL gemahlener Ingwer  
½ TL gemahlene Muskatnuss  
¼ TL gemahlene Gewürznelke  
200 g brauner Zucker  
120 g gehackte Mandeln  
110 g kalte Butter, in schmale Streifen geschnitten  
2 Eier, leicht verrührt  
60 ml Portwein oder Sherry  
1 Eiweiß, geschlagen

## Zubereitung:

Das Mehl mit dem Backsoda, dem Weinstein Pulver, Zimt, Ingwer, Muskatnuss, Gewürznelke, braunen Zucker und den Mandeln in einer großen Schüssel miteinander vermengen.

Die Butterstreifen, die verrührten Eier und den Wein hinzugeben und die Zutaten gut miteinander vermischen. Den Teig zu einer Kugel kneten.

Den Backofen auf 180 Grad C vorwärmen.

Auf einer leicht bemehlten Fläche den Teig auf eine Dicke von ungefähr einem halben Zentimeter ausrollen und mit einem „Cookie Cutter“, oder einem Glas 5 cm große Kreise ausstechen.

Die Soetkoekies mit genügend Abstand auf ein mit Butter bestrichenes Backblech legen und mit ein wenig Eiweiß besteichen.

Für 15 Minuten backen, bis die Soetkoekies eine goldbraune Farbe angenommen haben.

Die Cookies abkühlen lassen und genießen.

# Erdnussplätzchen

Traditionell Schwarzafrikanisch.

## Zutaten:

4 EL Zucker  
4 TL Butter  
70 g Weizenmehl  
150 g gemahlene Erdnüsse

## Zubereitung:

Zucker und Butter miteinander vermengen und schaumig rühren. Mehl sieben, der Masse mit einer Prise Salz und den Erdnüssen zugeben, und zu einem festen Teig kneten.

Den Teig ausrollen und mit einer runden Form Plätzchen ausstechen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und in einem vorgeheizten Ofen bei mittlerer Hitze für ca. 20 Minuten goldbraun backen.

# Hertzog Plätzchen

Kekse mit Füllung.

## Zutaten:

500 g Mehl  
1 Pkg Backpulver  
¼ TL Salz  
30 g Butter  
50 g Zucker  
3 Eier  
1 TL Vanilleessenz  
etwas Milch oder Wasser

## Füllung:

Aprikosen Marmelade  
3 Eiweiß  
250 g Zucker  
300 g Kokosraspeln

## Zubereitung:

Butter und Zucker miteinander vermischen und schaumig rühren. Die Eier und die Vanilleessenz unterrühren.

Das Mehl mit dem Backpulver und dem Salz vermischen und die Milch (oder Wasser) zugeben. Die gesamte Masse zu einem festen Teig verarbeiten.

Den Teig für eine halbe Stunde ruhen lassen, danach auf einer bemehlten Arbeitsfläche cirka 5 mm dick ausrollen.

Mit einer runden Form Plätzchen ausstechen.

Für die Füllung Eiweiß steif schlagen, Zucker und die Kokosraspeln vorsichtig unterrühren.

Auf jedes Plätzchen einen Teelöffel Aprikosenmarmelade geben und darauf ein wenig von der Kokos-Ei Masse geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C für 15 Minuten backen, bis die Plätzchen goldbraun sind.

# Tameletjie

Toffee (Karamel) aus Südafrika

## Zutaten:

500 g brauner Zucker  
250 ml Wasser  
125 g Butter  
Mark einer Vanilleschote  
150 g gehackte Walnüsse

## Zubereitung:

Den Zucker auf kleiner Hitze karamellisieren lassen bis er goldbraun ist.  
Vorsichtig Wasser hinzugeben. Die Butter einrühren.  
Kochen bis die Masse sirupartig wird.  
Das Mark einer Vanilleschote und die fein gehackten Walnüsse hinzugeben.  
Ein Backblech einfetten und die Masse darauf gleichmäßig verteilen.  
Die Tameletjie ein wenig abkühlen lassen und mit einem Messer in Rechtecke schneiden.

# Kolombyntjes

## Zutaten:

220 g Butter  
450 g Zucker  
5 Eier  
340 g Mehl  
2 TL Weinstein  
Prise Salz  
1 EL Milch  
1 TL Backpulver  
170 g Johannesbeeren  
1 TL Zitronensaft

## Zubereitung:

Butter und Zucker vermengen und schaumig rühren. Die Eier verquirlen und hinzugeben.

Mehl, Weinstein, den Zitronensaft und Johannesbeeren in die Masse einrühren. Ein Backblech mit Butter einfetten, die Masse auf das Blech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 160°C für 20 bis 30 Minuten backen lassen.

# Rusks

Rusks sind harte, sehr trockene Biskuits, die von den burischen Voortrekkern auf ihren langen Reisen wegen ihrer langen Haltbarkeit zubereitet wurden.

## Zutaten:

250 g Mehl  
250 g Vollkornmehl  
60 g Zucker  
Prise Salz  
2 TL Backpulver  
1 TL Zimt  
115 g geschmolzene Butter  
2 Eier  
200 ml Buttermilch  
2 TL Vanilleessenz  
2 TL Mandelaroma

## Zubereitung:

Die trockenen Zutaten miteinander vermischen.

Die restlichen Zutaten miteinander vermischen und mit den trockenen Zutaten gut verrühren, bis ein weicher Teig entsteht.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche 1 cm dick ausrollen und in 4-10 cm große Rechtecke schneiden.

Die Rusks mit einem Abstand von annähernd 5 cm voneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für 25 Minuten in ein 200°C vorgeheiztes Backrohr geben, bis sie ein wenig knusprig sind und eine bräunliche Farbe angenommen haben.

Einige der frischen Rusks in noch warmen Zustand genießen, den Rest im heißem Backofen für 12 Stunden lassen, bis sie trocken und hart sind.

Rusks halten luftdicht verpackt für mehrere Wochen. Man kann sie natur genießen oder in Kaffee, Tee oder Milch tunken.

Als Varianten kann man sie mit Mandeln, Nüsse, Rosinen oder Schokolade verfeinern.

# Steamed Ginger Pudding

## Zutaten:

90 g Butter  
2 Eier  
100 g Mehl  
100 g Puderzucker  
1 EL geriebener Ingwer  
50 g kandierter Ingwer  
2 El Milch

## Zubereitung:

Butter schaumig schlagen, die Eier zugeben. Nacheinander das gesiebte Mehl, Puderzucker, Ingwer und Milch langsam unterziehen. Die Masse in eine gebutterte Auflaufform geben, mit Pergamentpapier abdecken und im Wasserbad bei 75°C etwa eine Stunde pochieren. Warm stürzen.

# Cape Brandy Pudding

## Zutaten:

250 g Datteln  
5 ml Natron  
250 ml heißes Wasser  
125 g Butter  
2 Eier verquirlt  
200 g Zucker  
240 g Mehl  
5 ml Backpulver  
2 ml Salz  
250 g gehackte Walnüsse

## Sirup:

200 g Zucker  
15 g Butter  
150 ml Wasser  
125 ml Brandy oder Branntwein  
5 ml Vanille Aroma  
1 Prise Salz

## Zubereitung:

Die Datteln in zwei Hälften teilen und zerhacken. Natron der einen Hälfte zugeben, mit heißen, kochendem Wasser übergießen, umrühren und abkühlen lassen.

Butter und Zucker schaumig schlagen, die Eier hinzufügen und gut vermischen.

Gesiebtetes Mehl, Backpulver und eine Prise Salz zufügen und miteinander verrühren.

Nun die andere Hälfte der Datteln und die Nüsse hinzufügen.

Die Datteln-Natron Mischung hineingeben und gut verrühren.

Den Teig in eine feuerfeste Form geben und für 40 bis 50 Minuten im auf 180°C vorgeheizten Ofen backen.

Für den Sirup Wasser, Zucker und Butter für 5 Minuten kochen lassen.

Unter Rühren werden Salz, Vanille Aroma und Brandy hinzugegeben, aber nicht mehr gekocht.

Der Sirup wird nach der Garzeit des Puddings über diesen gegossen.

Der Pudding wird entweder kalt oder warm mit frischer Sahne serviert.

# Malva Pudding

## Zutaten:

200 g Zucker  
1 Ei  
1 EL Aprikosenmarmelade  
120 g Mehl  
1 TL Backpulver  
Salz  
15 g Butter  
1 TL Weißweinessig  
250 ml Milch

## Sauce:

250 ml Sahne  
180 g Butter  
200 g Zucker  
125 ml heißes Wasser

## Zubereitung:

In einer Schüssel das Ei mit dem Zucker und der Aprikosenmarmelade cremig verrühren.

Mehl sieben und in einer anderen Schüssel mit dem Mehl, dem Backpulver und einer Prise Salz vermengen.

Butter erwärmen bis sie flüssig ist und einen TL Weißweinessig einrühren.

Die Hälfte der Milch zu der Zucker/Ei Mischung zugießen und gut miteinander verrühren. Dann die Hälfte der Mehl Mischung gut einrühren. Zum Schluß den Rest der Milch und der Mehl Mischung einrühren.

Die Butter/Essig Mischung beimengen.

Die Masse in kleine feuerfeste Förmchen geben, mit Alufolie zudecken, in den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen geben, und für 45-60 Minuten backen lassen.

Der Pudding ist fertig, wenn die Konsistenz fest und die Farbe braun ist.

Ansonsten sollte man ihn länger im Ofen lassen.

Für die Sauce die Zutaten miteinander vermischen und über den Pudding gießen, nachdem man ihn aus der Form gestürzt hat.

Vor dem Servieren lässt man die Sauce ein wenig in den Pudding ziehen.

# Trifle

## Zutaten für 10 Personen:

400 g Erdbeeren  
30 ml Brandy  
80 g Götterspeise  
1 Biskuits Roulade mit Marmeladefüllung  
80 ml Orangensaft  
30 ml Zitronensaft  
15 ml Brandy  
100 g gehackte Pekannüsse  
820 g Pfirsich Scheiben  
780 g Ananasstücke  
500 ml Vanillepudding  
3 Passionsfrüchte (falls vorhanden)  
500 ml Sahne steif geschlagen

## Zubereitung:

Die Erdbeeren waschen und 30 ml Brandy über die Erdbeeren gießen, zur Seite stellen.

Die Götterspeise in 250 ml kochendem Wasser auflösen. 250 ml kaltes Wasser einrühren und in den Kühlschrank stellen.

Die Biskuits in 1 cm breite Streifen schneiden und auf den Boden, sowie entlang des Randes einer Glasschüssel stellen.

Den Orangensaft, den Zitronensaft und 15 ml Brandy miteinander verrühren und über die Biskuits verteilen. Die gehackten Nüsse darüber verteilen, die Pfirsich Scheiben und die Ananasstücke rauf legen und mit dem Vanillepudding bedecken.

Die Götterspeise in Quadrate schneiden und über dem Trifle verteilen.

Das Fruchtfleisch der Passionsfrüchte auf die Masse schichten.

Mit einem Spritzbeutel Sahnerosetten von Steif geschlagener Sahne verteilen und mit den getränkten Erdbeeren dekorieren.

In den Kühlschrank bis zur Verwendung aufbewahren.