

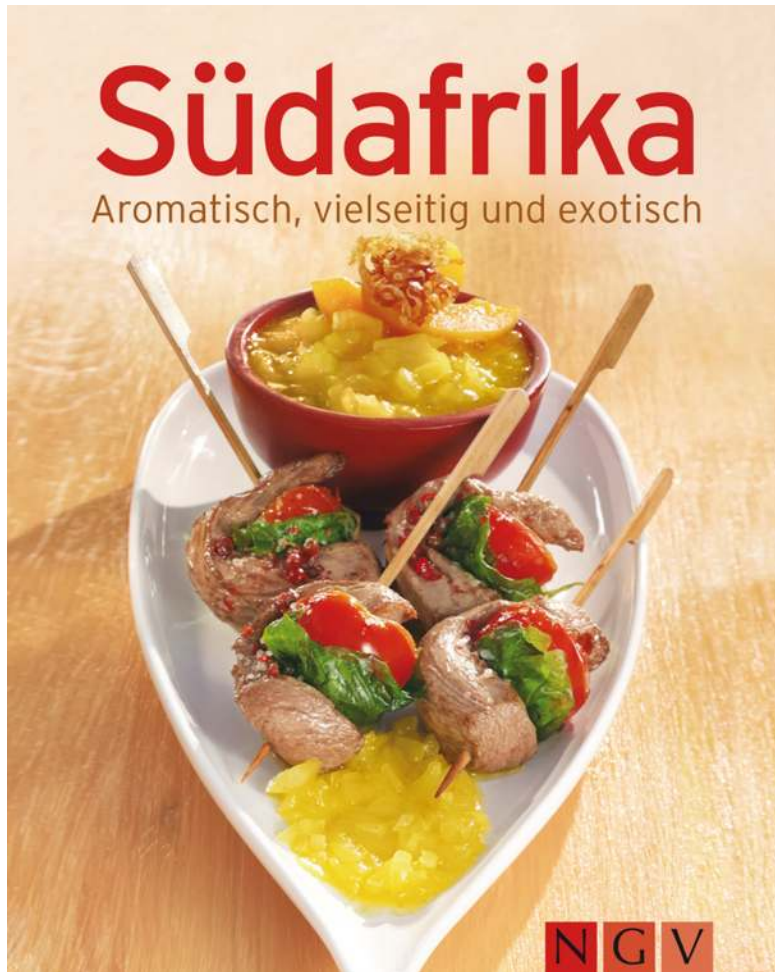
Südafrika

Aromatisch, vielseitig und exotisch



Südafrika

Aromatisch, vielseitig und exotisch



NGV

Südafrika

Schon vor vielen Jahren entwickelte sich in Südafrika ein Kochstil, der in Europa unter dem Begriff Fusion-Küche erst vor Kurzem zum Trend wurde: die Mischung der afrikanischen Küche mit europäischen und asiatischen Geschmacksrichtungen.

Bereisen Sie mit uns den schönen Süden des afrikanischen Kontinents und entdecken Sie die ganze Vielfalt der Kap-Küche: Von Baba Ganoush, über kap-malaiischen Bobotie mit Rosinen und Hühner-Potjie bis hin zu Koeksisters mit Zuckersirup.

© Naumann & Göbel
Verlagsgesellschaft mbH, köln
Rezeptfotos/Coverfoto: TLC Fotostudio
Alle Rechte vorbehalten

www.naumann-goebel.de

Südafrika

Inhalt

Einleitung

Bredies, Potjies & Co.

Gemüse & Beilagen

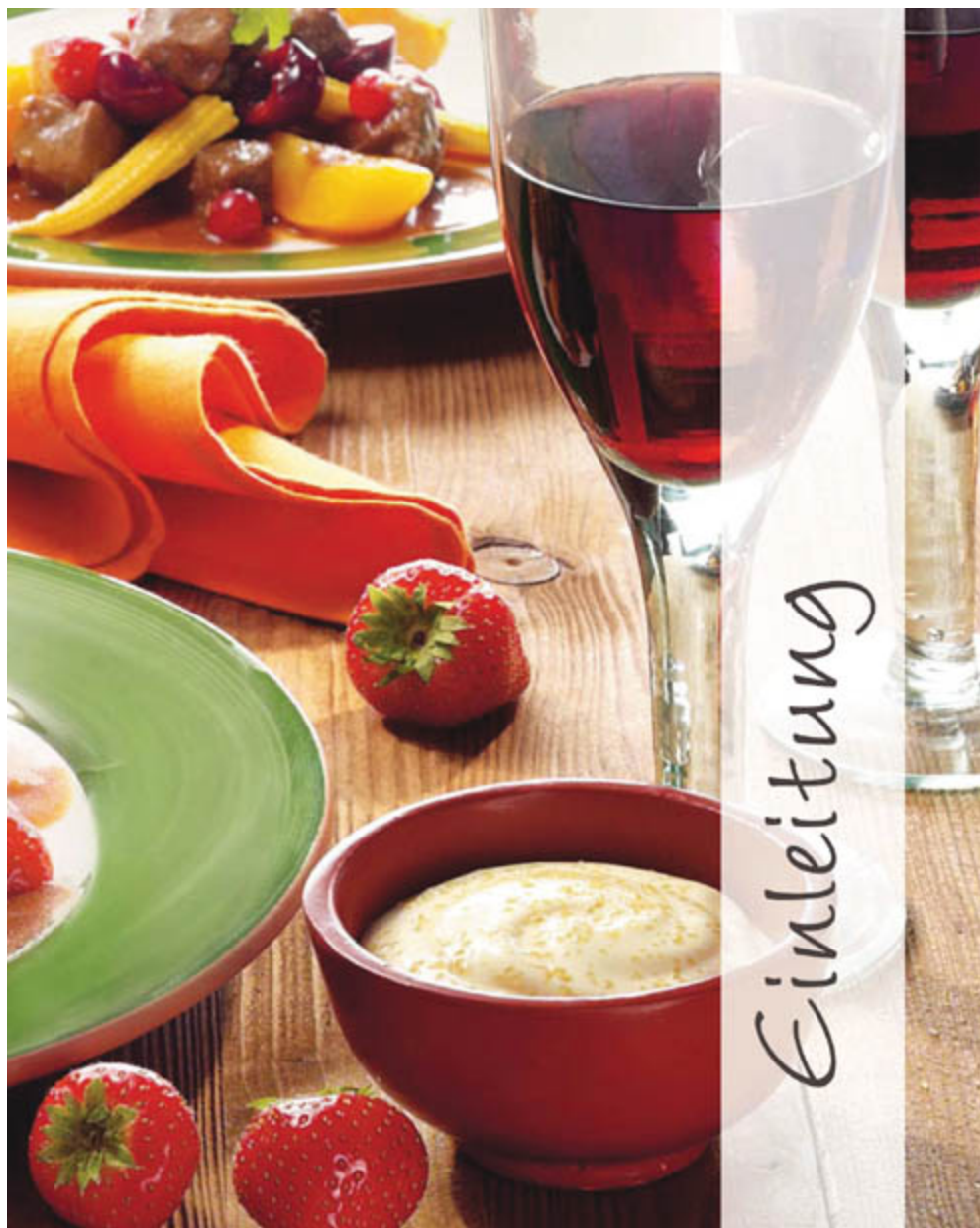
Chutneys, Saucen & Co.

Fleisch, Wild & Geflügel

Braai - Grillen & mehr

Fisch & Meeresfrüchte

Gebäck & Desserts



Einleitung



Das Beste aus drei Kontinenten: Europa und Asien treffen sich auf der Südspitze des afrikanischen Kontinents

Schon vor Jahrhunderten etablierte sich in Südafrika, in der sogenannten Kap-Küche, ein Kochstil, der unter dem Begriff Fusion-Küche in Europa erst vor Kurzem zum Trend wurde: die Mischung der klassisch europäischen Küche mit exotischen Aromen und asiatischem Kochstil.

Einwanderer aus Indonesien, die sogenannten Kap-Malaien, prägten die heutige Küchenkultur Südafrikas, und indische Einwanderer brachten ihre Vorliebe für Currys, Chutneys und Samosas ein. Fügen wir die Einflüsse der niederländischen und der französischen Küche hinzu, so wundert es nicht, dass in Südafrika die typischen Potjies, die Eintöpfe der Buren, mit malaiischen Gewürzen verfeinert werden, Straußen- und Antilopenfleisch in europäischer Manier kurz gebraten serviert wird und zu indischen Sateys Wein getrunken wird.

Der Kochstil Südafrikas vereint auf ebenso unkomplizierte wie eigenständige Weise Einflüsse aus den drei Kontinenten Europa, Asien und Afrika und hat sich zu einer äußerst schmackhaften und vor allem abwechslungsreichen Küche entwickelt.

Für den kleinen Hunger ideal: Snacks aus der multikulturellen Kap-Küche

Südafrikanische Snacks sind oftmals recht einfach und unkompliziert. Sie reichen von schlichten Dörrfleisch-Häppchen über delikate Spießchen bis hin zu köstlich gefüllten Samoesas, Teigtaschen, die aus der indischen Küche stammen und besonders rund um die Stadt Durban sehr beliebt sind.

Paradebeispiele für afrikanisches Slowfood: Bredies und Potjies

Bredie ist der Oberbegriff für die typischen südafrikanischen Fleisch- und Gemüse Eintöpfe. Sie sind zahlreich auf den Speisekarten zu finden, denn das Angebot an frischem Gemüse sowie Fisch, Fleisch und Meeresfrüchten ist sehr reichhaltig und von ausgezeichneter Qualität. Was liegt also näher, als daraus einen nahrhaften Eintopf oder eine feine Suppe zuzubereiten? Curry, Kokosmilch, Minze und Erdnussbutter geben den Gerichten ihr einzigartiges Aroma. Traditionell wurden die sogenannten Potjies - die Gerichte sind nach dem Kochgeschirr benannt - in einem gusseisernen dreibeinigen Topf, dem Potjeko, über dem offenen Feuer gegart.

Dabei folgte man, soweit es ging, den aus Europa bekannten Rezepten, die man jedoch mit anderen Zutaten, besonders um Wildbret und Geflügel bereicherte. Die Zugabe von Straußenfleisch oder Warzenschwein machte aus vielen Klassikern der europäischen Küche eigenständige Gerichte, die den exotischen Zauber Südafrikas in sich tragen.

Genüsse aus dem Garten Eden: An frischem Salat und Gemüse herrscht in Südafrika kein Mangel

Garden Route wird die Route 62 zwischen Kapstadt und Port Elizabeth genannt, und tatsächlich erstreckt sich ein wahrer Garten Eden links und rechts dieser Straße. Das subtropische Klima und die fruchtbaren Böden sind für den Anbau von Gemüse, Salat und Obst wie geschaffen.

Zwischen Weinbergen, Zitrus- und Apfelplantagen wachsen am Westkap Zuckerschoten, Bohnen, Tomaten, Kartoffeln, Süßkartoffeln und Möhren. Auch Moroho, ein wildes, dem Blattspinat ähnliches Gemüse, das auch als Salat verwendet werden kann, wächst hier.

Salate sind beliebte Sommermahlzeiten. Häufig werden sie mit einem Dressing aus zerdrücktem, hart gekochtem Eigelb, Rotweinessig, Öl, etwas Senf, Salz und Zucker gereicht.

Die Säulen der südafrikanischen Küche: Chutneys & Saucen

Eigentlich bedeutet Chatni auf Hindi „zum Lecken“ - und das passt fabelhaft zu den fruchtigen, süß-sauren und bisweilen feurig-scharfen Chutneys, die am Kap beinahe zu allem gegessen werden. Die Südafrikaner tauchen gegrilltes Fleisch oder Fisch in die herbe Konfitüre, rühren sie in Eintöpfe oder tunken ihren Lieblingssnack Biltong hinein. Das berühmteste Chutney ist das von „Mrs. Ball's“, das man schon fertig in Flaschen kaufen kann. Köstlicher ist natürlich das selbst gemachte: Dann verkochen reife Früchte oder Gemüse stundenlang mit Zucker, Essig und aromatischen Gewürzen zu einer festen Konfitüre. Meist werden große Mengen auf Vorrat gekocht. Ihre vollen Aromen entwickeln die Chutneys übrigens erst nach ein paar Tagen Lagerung in kühlen dunklen Räumen.

Auch die südafrikanischen Saucen, die zu Gegrilltem, Reis und Gemüse serviert werden, basieren auf fruchtigen Aromen. Sie werden mit Nüssen und asiatischen Gewürzen wie Koriander, Chili und Curry verfeinert - und sind so ganz der Kap-malaiischen Küche

verschrieben. Nur wenige Ausnahmen sind - wie etwa die typische Sauce aus Mais und Okra - der originären Küche der ursprünglichen Bevölkerung entnommen.

Die Kap-Küche bietet einen großen Reichtum an Fleischspezialitäten

Fleisch, Wild und Geflügel stehen in Südafrika reichlich auf dem Speiseplan, in allen erdenklichen Varianten und immer in bester Qualität.

Am Kap der guten Hoffnung ist Massentierhaltung so gut wie unbekannt, die Tiere leben entweder wild oder auf riesigen Weiden. Das gilt für Rind, Lamm und Ziege ebenso wie für Strauß, Springbock, Kudu und Büffel. Exotisch und sehr wohlschmeckend sind besonders die Wildspezialitäten.

Die Nachfahren der Buren lieben herzhaftes Fleisch, wie z. B. luftgetrocknetes Biltong, deftig-würzige Bauernbratwurst, die sogenannte Boerewors, und Eintöpfe mit viel Fleisch.

Würstchen, Lammsteaks und Langusten - am besten schmecken sie gegrillt!

So verschieden die Essgewohnheiten, kulturellen Bräuche, gesellschaftlichen und sozialen Gegensätze in Südafrika sein mögen, in einem ist sich das ganze Land einig: in seiner Liebe zum Braai. Braai ist die Kurzform von Braaivleis, was so viel wie Grillen bedeutet.



Ganz gleich wo man am Sonntag unterwegs ist, der Duft von gegrilltem Fleisch steigt einem mit Sicherheit in die Nase. Die Südafrikaner grillen überall: auf Bürgersteigen, im Garten, im Cricket-Stadion oder im Hinterhof. Und sie grillen nie allein, sondern mit der ganzen Familie oder mit Freunden und Bekannten. Braai ist deshalb nicht nur die beliebteste Art der Zubereitung im Land, sondern immer auch ein gesellschaftliches Ereignis.

Beim Braai kommt es auf die Glut an

Das Grillen als schnelle Form der Zubereitung wie bei uns üblich ist den Südafrikanern fremd. Bereits die Glut wird am Kap sorgfältig vorbereitet, denn sie wird nicht mit Holzkohle, sondern mit Holz bereitet, das so lange brennen muss, bis sich eine gleichmäßige Glut entwickelt hat. Es kann also Stunden dauern, bis das Fleisch auf den Grill kommt. Da sich das Grillen über einen langen Zeitraum ausdehnt, steht die Geselligkeit im Zentrum des Interesses. Während das Grillen in den Händen der Männer liegt und die Frauen sich mit der Zubereitung der Saucen und Beilagen beschäftigen, unterhält man sich bei einem kühlen Schluck, während Fisch, Fleisch, Würste und Spieße appetitlich vor sich hinbrutzeln.

Südafrika - ein Traum für Freunde von Fisch und Meeresfrüchten

Die besondere Lage Südafrikas an der Grenze zwischen Atlantischem und Indischem Ozean ist für den großen Fischreichtum der Region verantwortlich. Riesige Schwärme tummeln sich vor den Küsten: Heringe und Makrelen sind dort ebenso zu finden wie Seehechte und Sardinen. Der Atlantik entlang der Westküste ist eines der artenreichsten Gewässer der Welt. Dort, am Kap und in den großen Städten, wird gern und reichlich Fisch verzehrt, der sich häufig unter dem Begriff „line Fish“ - was so viel wie Tagesfang bedeutet - auf der Karte findet. Besonders beliebt ist das feste, fettarme Fleisch des Kingklip. Zu den Delikatessen des Landes zählt der Snoek, der sich wegen seines fettreichen Fleisches besonders gut zum Grillen eignet.

Austern, Crayfish, Abalone - Schalentiere und Meeresfrüchte stehen hoch im Kurs

Ebenso wie beim Fisch ist auch bei den Meeresfrüchten die Auswahl mehr als reichlich. Zur Hummersaison kommt in den südafrikanischen Küstenorten beinahe nur Crayfish auf den Tisch. Diese Langustenart gibt es in zwei Varianten: Die eine kommt nur im warmen Indischen Ozean, die andere nur im kalten Atlantik vor. Beide Arten werden entweder mariniert und gegrillt oder mit Knoblauch, Pfeffer und Salz gewürzt und in Butter gebraten.

Frische Austern werden nach französischer Art fangfrisch, also roh verspeist. Miesmuscheln werden zu herrlichen Eintöpfen verarbeitet, Calamares mit sehr scharfem Peri-Peri zubereitet.

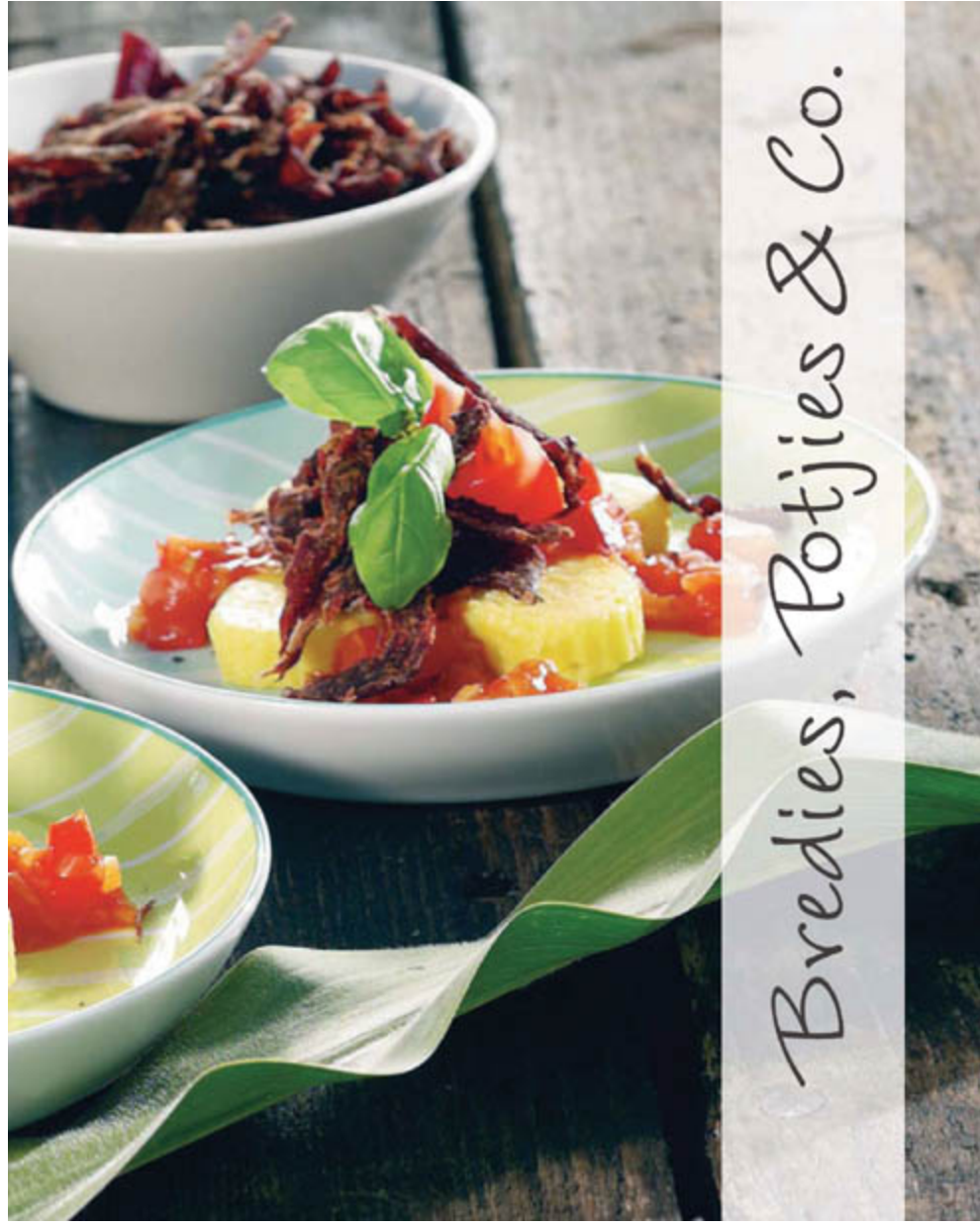
Nicht nur Obst wird am Kap zum Nachtisch gereicht, auch Gebäck sorgt für einen süßen Abschluss

Obst hat in Südafrika das ganze Jahr über Saison. Im Frühling reifen Erdbeeren, Kirschen und Aprikosen. Sommer und Herbst bringen Melonen und Pfirsiche, gefolgt von Trauben, Datteln, Feigen,

Kumquats, Pflaumen, Äpfeln, Papayas, Birnen und Quitten. Im Winter kommen Orangen, Mandarinen und Bananen auf den Tisch.

Beim Gebäck dominiert der europäische Einfluss: die Vorliebe der Engländer für Früchtekuchen, Malva-Pudding und Teegebäck sowie die holländische Vorliebe für schweres Fettgebäck. Gebäck aus Biskuit- und Mürbeteig führt die Favoritenliste an, doch auch Fettgebäck wie Koeksisters und Melk Tart ist sehr beliebt. Mit dem Zucker wird beim Backen selten gespart, überdies tunkt man das Gebäck gern in Sirup. Auch Puddings nach englischer Art sind zum Dessert keine Seltenheit - anders als in England werden sie jedoch nicht in Wasserdampf gegart, sondern im Backofen gebacken.





Bredies, Potjies & Co.

Rehleberpastete

mit Champignons

Für 4 Portionen

700 g Rehleber

300 g Champignons

2 Zwiebeln

275 g Butter

200 ml trockener Weißwein

125 ml trockener Sherry

1 Prise Nelkenpulver

frisch geriebene Muskatnuss

etwas Cayennepfeffer

1/2 Bund Dill

rote Zwiebeln zum Garnieren

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Kühlzeit)

Pro Portion ca. 710 kcal/2982 kJ 38 g E, 50 g F, 11 g KH

1 Die Leber parieren. Die Pilze sauber bürsten und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.

2 In einer Pfanne 3 El Butter zerlassen und die Zwiebeln darin andünsten. Leber und Pilze dazugeben und 5 Minuten mitbraten.

3 Wein und Sherry dazugießen. Alles mit Nelkenpulver, Muskatnuss und Cayennepfeffer kräftig abschmecken und 5 Minuten köcheln lassen.

4 Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Die Masse anschließend mit dem Mixer fein pürieren. Nach und nach die restliche Butter dazugeben und alles zu einer geschmeidigen Paste verarbeiten.

5 Den Dill waschen, trocken schütteln, sehr fein hacken und mit der Pastetenmasse vermischen. Alles in eine Pastetenform geben und glatt streichen. Vor dem Servieren mindestens 3 Stunden kalt stellen. Mit roten Zwiebelringen garniert und Brot servieren.



Chapati

mit Gemüse

Für 4 Portionen

600 g Mehl

Salz

ca. 150 ml Öl

300 g Möhren

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 El Butterschmalz

175 g abgetropfte Sojasprossen

Pfeffer

Fett für die Schüssel

Mehl für die Arbeitsfläche

Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten (plus Zeit zum Gehen)

Pro Portion ca. 810 kcal/3402 kJ 17 g E, 32 g F, 111 g KH

1 Das Mehl mit 1 Tl Salz vermischen. Mit 250 ml Wasser und 100 ml Öl zu einem weichen Teig verarbeiten. Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche 5 Minuten durchkneten. Teig in eine gefettete Schüssel legen und zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

2 Den Teig zu 8 dünnen Fladen ausrollen. Teigfladen mit je 1 Tl Öl beträufeln, die Seiten einschlagen und wieder zu einer Kugel formen. Teigkugeln auf etwas Mehl wieder dünn ausrollen.

3 Eine Pfanne mit Öl auspinseln und erhitzen. Die Teigfladen darin von beiden Seiten 2-3 Minuten braten. Anschließend warm stellen.

4 Möhren und Frühlingszwiebeln putzen bzw. schälen, waschen und klein schneiden. In Butterschmalz gar dünsten, Sojasprossen dazugeben, alles salzen und pfeffern. Chapati damit füllen.

TIPP

Chapati können in einem dicht schließenden Gefäß aufbewahrt werden, so werden sie nicht hart.



Maiskügelchen

mit Biltong

Für 4 Portionen

Salz

750 g Maismehl

175 g Biltong oder Bündnerfleisch

etwas Tomatenrelish (FP)

Butter für die Form

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Koch- und Backzeit)

Pro Portion ca. 740 kcal/3108 kJ 23 g E, 10 g F, 137 g KH

1 Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. 1 l Wasser in einem großen Topf aufkochen und salzen. Das Maismehl auf einmal hineinschütten, die Hitze reduzieren und alles unter ständigem Rühren so lange köcheln lassen, bis der Maisbrei dick geworden ist. Anschließend in eine mit Butter eingefettete Backform füllen und glatt streichen.

2 Den Maisbrei im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten backen lassen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

3 Inzwischen Biltong oder Bündnerfleisch in dünne Scheiben schneiden. Mit einem Esslöffel von der Maismasse kleine Nocken abstechen und etwas rund formen. Biltong oder Bündnerfleisch darauflegen und mit etwas Tomatenrelish garniert servieren.





Pumpkin Fritters

mit Sauce

Für 4 Portionen

800 g gegartes Kürbisfleisch

3 kleine Eier

275 g Mehl

Salz

1 Tl Backpulver

40 g Zucker

125 ml Milch

25 g Butter

1 Tl Speisestärke

Öl zum Frittieren

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Frittierzeit)

Pro Portion ca. 487 kcal/2045 kJ 16 g E, 14 g F, 70 g KH

1 Das Kürbisfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Die Eier verquirlen und darunterrühren. Das Mehl mit 1 Tl Salz und dem Backpulver vermischen. Das Mehl zum Kürbisgemisch geben und alles vermengen.

2 Für die Sauce 250 ml Wasser mit dem Zucker, der Milch, der Butter und 1 Prise Salz zum Kochen bringen. Die Stärke mit etwas Wasser verrühren und unter die kochende Mischung rühren. Im offenen Topf 4 Minuten stark kochen lassen.

3 Das Öl erhitzen, den Teig mit einem Teelöffel portionsweise hineingeben und rundherum goldbraun backen lassen. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm halten. Mit der Sauce servieren.



Baba Ganoush

mit Fladenbrot

Für 4 Portionen

3 El Sesamkörner
3 El Mohnsamen
2 El frisch gehackter Thymian
150 ml Olivenöl
2 Fladen- oder Pitabrote
2 Auberginen
2 Knoblauchzehen
4 El Tahin (Sesampaste)
40 g gemahlene Mandeln
Saft von 1/2 Zitrone
1/2 Tl Kreuzkümmelpulver
1/2 Tl Salz
10 Minzeblättchen

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten (plus Grillzeit)
Pro Portion ca. 695 kcal/2919 kJ 12 g E, 52 g F, 43 g KH

1 Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Abkühlen lassen und anschließend mit dem Mohn und dem Thymian in einem Mörser zerstoßen. 125 ml Öl unterrühren. Die Fladen- oder Pitabrote waagrecht durchschneiden. Mit der Ölmischung bestreichen und anschließend knusprig braun grillen.

2 Die Auberginen waschen, abtrocknen und auf den heißen Grill legen. Unter ständigem Wenden grillen, bis die Oberfläche schwarz wird und Blasen wirft. Die Auberginen schälen, grob hacken, in einem Sieb abtropfen lassen, anschließend ausdrücken und fein pürieren.

3 Den Knoblauch schälen, hacken und mit Tahin, Mandeln, Zitronensaft, Kreuzkümmel und Salz zu einer glatten Paste mixen und mit der Auberginenpaste vermischen.

4 Die Minze waschen, trocken schütteln, die Hälfte grob hacken und unterrühren. Baba Ganoush auf die Hälfte der Brote streichen, mit der restlichen Minze bestreuen und mit restlichem Olivenöl beträufeln. Mit den restlichen Brothälften bedecken.