

Südafrika KOCHBUCH

100

traditionelle Rezepte aus der südafrikanischen Küche von der Vorspeise bis zum Dessert

Inklusive Tipps
zum Einkauf und
vegane Rezepte

**SIMPLE
COOKBOOKS**

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Südafrika Kochbuch: 100 traditionelle Rezepte aus der südafrikanischen Küche von der Vorspeise bis zum Dessert - Inklusive Tipps zum Einkauf sowie vegane Rezepte
Copyright © 2021 Simple Cookbooks

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Vorwort

Herzlich willkommen zu diesem Kochbuch! Hierbei handelt es sich nicht nur um ein Rezeptbuch wie jedes andere, sondern Sie erlangen hier einen Einblick in die vielfältige südafrikanische Küche. Ihnen werden die unterschiedlichsten Rezepte vorgestellt, die Sie zum Frühstück, zum Dinner oder zum Dessert zubereiten können. Außerdem können Sie auch als Vegetarier oder Veganer in diesem Buch fündig werden! Wenn Sie ein Neuling in der südafrikanischen Gourmetwelt sind, keine Sorge: Zuerst einmal wird erklärt, was die südafrikanische Küche ausmacht, welche Lebensmittel Sie benötigen und wo Sie diese am besten herbekommen.

Die Küche eines Landes spiegelt die Seele seiner Einwohner wider. Da Südafrika ein abwechslungsreiches Land mit einer spannenden Geschichte ist, können Sie sich ebenso auf eine bunt gemischte Küche freuen. Die Rezepte sind leicht zuzubereiten, sodass Sie sogleich einsteigen und kreativ werden können. Haben Sie Spaß und genießen Sie die südafrikanische Küche!

Guten Appetit!



INHALT

Vorwort

Was die südafrikanische Küche ausmacht

Vorspeisen

Chakalaka-Salat

Erdnuss-Suppe

Kürbissuppe

Dattel-Zwiebel-Salat

Eingelegte Trauben (Boerejongens)

Scharfe Karotten

Maiscremesuppe

Gegrillte Sandwiches (Braai Broodjes)

Gerösteter Kürbis aus dem Thermomix

Marinierte Fischwürfel mit Limette

Mango-Chili-Dip zu Baguette

Linsen-Bananen-Salat

Springbokkie

Rooibos-Eistee

Trockenfrüchte-Chutney

Sambal-Oelek-Brötchen

Reissalat

Kandierte Feigen
Gurken-Sambal
Gin Basil Splash
Hühnersuppe
Gedünstete Rote-Bete-Blätter

Frühstück

Müsli
Maispfannkuchen
Maisbrei (Braai Bap)
Buttermilch-Biskuits (Rusks)
Kürbispfannkuchen
Schnelle Frühstücksmuffins
Zwieback
Pancakes
Ei-Zwiebel-Frühstücks-Pfanne
Mais-Porridge (Motogo)
Rührei mit deftigen Würstchen
Süßes Maisbrot
Obstsalat
Ananas-Chili-Konfitüre

Mittagessen

Chicken Curry
Gemüsepfanne mit Süßkartoffelchips
Kochbananen-Pilz-Topf

Biltong

Gemüse-Samosas mit Kachumber

Linsen-Bobotie

Erdnuss-Eintopf

Gelber Rosinen-Reis (Geelrys)

Gebackene Süßkartoffel

Gerolltes Fladenbrot (Roti)

Jakobsmuscheln mit Mangosalat

Linsenpüree

Springboksalat aus dem Räucherofen

Bohnenpüree

Knoblauchgarnelen in Chili-Butter

Fischbällchen

Gemüse-Eintopf (Potjiekos)

Gefülltes Weißbrot

Abendessen

Lamm-Kürbis-Eintopf

Straußenfleisch mit Tomaten und Mango

Lamm-Babooti

Roastbeef-Spieße

Brathähnchen mit Süßkartoffeln

Hackfleischauflauf (Bobotie)

Lamm-Bredie

Gegrillte Lammkarrees

Hähnchengeschnetzeltes mit Bohnen

Fischcurry
Monkey-Gland-Steak
Gegrillte Nackensteaks
Kapseehecht in Dillbutter
Hähnchen-Oliven-Stew
Hähnchen-Tomaten-Eintopf
Sellerie-Lamm-Auflauf
Lamm-Koteletts mit Maiskolben
Spingbock in Honig-Soße

Nachtisch

Malva Pudding
Melktert
Karamell-Vanille-Pudding
Mandarinen-Kuchen
Gebackene Mandarinen (Gebakte Naartlies)
Pfefferminz-Schoko-Tarte
Carrot Cake
Bananenbrot
Frittierte Teigzöpfe (Koeksisters)
Süßkartoffelpudding
Gewürzplätzchen
Weihnachtsplätzchen (Krismis Koekis)
Herzog-kekse (Hertzoggles)
Amarula-Torte
Kleie-Muffins (Bran Muffins)

Vegane Rezepte

Quinoa-Bällchen mit Erdnusssoße

Veganer Malva Pudding

Veganer Hackfleischauflauf (Bobotie)

Veganer Chicken Curry

Veganer Maisbrei (Braai Bap)

Veganer Bananenbrot

Vegane Maispfannkuchen mit Avocado-Salsa

Veganer Carrot Cake

Veganer Zwieback

Erdnuss-Eintopf

Gemüse-Curry

Blumenkohl-Karotten-Salat

Was die südafrikanische Küche ausmacht

Südafrikanische Küche ist nicht gleich südafrikanische Küche. Das Land ist aufgeteilt in viele unterschiedliche Provinzen, die alle ihre eigene ethnische Zusammensetzung haben. In einem Teil des Landes überwiegt der europäische Einfluss auf die Rezepte, in einem anderen Teil gibt es indische Elemente auf Grund der vielen indischen Einwanderer. Dies ist zum Beispiel in der Provinz KwaZulu-Natal der Fall. Im Westkap des Landes lassen sich einige malaiische Gerichte finden, während in Gauteng (die Provinz, die auch die bekannte Stadt Johannesburg beinhaltet) der Einfluss der europäischstämmigen Einwohner überwiegt. Somit unterscheidet sich die südafrikanische Küche fast gänzlich mit allen anderen Küchen des afrikanischen Kontinents.

Eine wichtige Zutat in Südafrika ist Fleisch. Besonders das Lammfleisch findet häufig Verwendung, aber auch Rind- und Wildfleisch sind weit verbreitet. Rindfleisch wird oft als Biltong verkauft. Dies ist getrocknetes Rindfleisch, welches mit Zucker, Essig, Salz und Gewürzen eingegeben wurden. Ein passendes Rezept dazu finden Sie auch in diesem Buch. Das Rindfleisch wurde so im heißen südafrikanischen Sommer haltbarer gemacht. Im Gegensatz zu Deutschland wird nur selten Schweinefleisch verarbeitet. Wenn man über die südafrikanische Küche redet, kommt man nicht am Gebrauch des Geflügelfleischs vorbei. Der südafrikanische Strauß ist im Inland sehr beliebt und häufig verwendet und ist zudem ein echter Exportschlager. Wenn Sie einmal die Chance haben sollten, nach Südafrika zu reisen, sollten Sie

es nicht verpassen, Straußenfleisch zu essen! In teureren Restaurants wird durchaus auch einmal Kudu, Zebra oder Krokodil angeboten. Diese Gerichte sollten Sie jedoch den Profis überlassen und, wenn Sie das möchten, am besten vor Ort verspeisen.

Zudem wird viel Huhn verspeist. Obwohl Südafrika eine lange Küstenlinie hat, ist Fisch bei Einheimischen wenig populär. Nur in den großen Städten mit vielen Touristen werden größere Mengen Fisch gegessen.

Zudem verspeisen Einwohner der indigenen Bevölkerung auch aus religiösen Gründen Fisch.

Gemüse wird seltener als Beilage zu Hauptspeisen gereicht, sondern ist meist Bestandteil der Gerichte selbst. Zwiebel, Bohnen, Kürbis, Mais und Karotten sind in Europa wie in Südafrika gleichermaßen beliebt. Besonders der Mais ist wichtig für südafrikanische Gerichte. Dieser wird zu einem traditionellen Brei (Mielie Pap) verarbeitet, der zu vielen Speisen gereicht wird. Eine südafrikanische Spezialität ist die Waterblommetjie („Afrikanische Wasserähre“). Der intensive Geschmack der Blüten der Pflanzen kann man frisch in den Winter- und frühen Frühlingsmonaten genießen, oder in Dosen verpackt das ganze Jahr über. Die Pflanze ist häufig Bestandteil von Eintöpfen und Suppen.

Zwar gilt Südafrika als ein großes Obstanbaugebiet, doch wird dieses Obst überwiegend exportiert. Somit sind sie kaum in Hauptspeisen oder in Desserts verarbeitet. Die Süßspeisen in Südafrika sind meist stark gesüßt und liegen durchaus einmal schwerer im Magen. Leichte, frische Desserts sind seltener. Typisch für südafrikanische Süßspeisen sind beispielsweise Malva Pudding, Koeksisters (ein frittiertes Gebäck, zu einem Zopf geflochten) oder Trifle – die britische Süßspeise, die den Einfluss der Einwanderer auf die südafrikanische Küche belegt.

Die südafrikanische Küche verwendet viele verschiedene Gewürze und sorgt für starke, großzügig gewürzte Speisen.

Die Hauptbestandteile der südafrikanischen Gewürzmischungen sind Zimt, Kardamom, Chili, Ingwer, Nelken und Koriander.

Aber was trinkt man zum Essen? Eigentlich alles, was man auch in Europa zum Essen reichen kann. Allerdings wird sehr viel häufiger Rooibos-Tee getrunken. Als alkoholische Getränke sind außerdem Weißwein aus eigenem Anbau, verschiedene Biersorten oder auch das ein oder andere Cocktail beliebt.

Die Restaurantkultur in Südafrika ist genauso vielfältig wie die Küche selbst. So finden sich Restaurants für Familien neben Gourmetküchen und eine ausgeprägte Streetfood-Kultur, die es auf jeden Fall einmal zu entdecken gilt. In touristischen Regionen bekommt man in bestimmten Restaurants fast alle europäischen Gerichte. Es lohnt sich jedoch auch einmal, die südafrikanische Küche in Restaurants, die einheimische Rezepte zubereitet, zu genießen.

Wenn man südafrikanische Rezepte zubereiten möchte, ist das Einkaufen eigentlich gar nicht so schwierig. Die meisten Zutaten sind in gut sortierten, deutschen Supermärkte zu finden. Die Gewürze sind mittlerweile alle auch hier zu kaufen. Teilweise kann es bei Kardamom & Co allerdings auch mal etwas teurer werden. Die größte Schwierigkeit ist wahrscheinlich Straußenfleisch für bestimmte Gerichte zu finden. Große Läden verkaufen teilweise Straußenfleisch in der Tiefkühltruhe. Dieses ist für die ersten Kochversuche wahrscheinlich ausreichend, allerdings schmeckt frisches Fleisch auf jeden Fall besser und hat eine nachhaltigere Öko-Bilanz. Recherchieren Sie doch einmal im Netz: In Deutschland gibt es häufiger Straußen-Züchter als Sie denken. Wenn Sie in der Umgebung einen Züchter finden, können Sie meist hinfahren und das Fleisch direkt kaufen. Eventuell können Sie das entsprechende Fleisch auch beim Metzger Ihres Vertrauens bestellen. Werden Sie ein wenig kreativ, dann ist es meist gar nicht so schwer, gutes

Straußenfleisch auch in Deutschland zu finden. Bleibt noch die Frage nach Gemüse und anderen Zutaten, die so nur in Südafrika vorkommen wie zum Beispiel die Waterblommetjie. Das Gute ist: Mittlerweile ist fast alles im Internet zu kaufen. Hier werden Sie auch fündig, um die Pflanze und andere südafrikanische Spezialitäten in Konserven & Co zu kaufen. Zudem haben Sie vielleicht einen afrikanischen Supermarkt in der Nähe, wo mit Sicherheit auch südafrikanische Lebensmittel verkauft werden. Möchten Sie Speisen zubereiten, die beispielsweise einen starken indischen Einfluss haben, gilt dies für indische Nahrungsmittel genauso.

Seien Sie unbesorgt: Die meisten Gerichte können Sie ohne größeren Aufwand zubereiten und genießen. Bei ausgefalleneren Speisen gilt es, sich umzuhören, verschiedene Läden oder Fleischer auszuprobieren und eventuelle erst nach einiger Zeit das zu finden, was Sie brauchen. Wenn Sie dann aber echte südafrikanische Zutaten besorgt haben, ist das Essen umso leckerer.

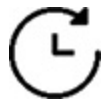


Vorspeisen

CHAKALAKA-SALAT



4 Port.



30 Min.



Leicht

Zutaten

2 EL Ingwergranulat
2 Knoblauchzehen
Etwas Pfeffer
1 Zwiebel
3 EL Sonnenblumenöl
2 TL Currypulver
400g Baked Beans aus der Dose
Etwas Paprikapulver
1 rote Paprikaschote
1 Chilischote
1 grüne Paprikaschote
1 Blumenkohl

1 Knoblauch und Zwiebel häuten, den Knoblauch zerdrücken und die Zwiebel klein reiben. Die Chilischote waschen,

aufschneiden, entkernen und hacken. Beide Paprikaschoten abspülen, entkernen und fein würfeln.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Paprikaschoten, Chilischote, Ingwer, Paprika- und Currypulver einrühren und 5 Minuten anbraten.

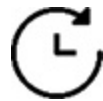
3 Blumenkohl putzen, in die einzelnen Röschen aufteilen und hinzufügen. Eine Viertelstunde lang unter gelegentlichem Rühren garen.

4 Die Bohnen einrühren und nochmal einige Minuten erhitzen, dann mit allen Gewürzen abschmecken. Den Salat warm oder kalt servieren.

ERDNUSS-SUPPE



4 Port.



35 Min.



Leicht

Zutaten

750ml Gemüsebrühe

Etwas Pfeffer

Etwas Salz

2 Karotten

2 TL Currypulver

Etwas Chiliöl

3 EL Öl

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

250ml Kokosmark

175g ungesalzene, geröstete Erdnüsse

2 EL Erdnussbutter

1 Porree-Stange

75ml trockener Weißwein

1 EL Zucker

1 EL Honig

150ml Sahne

1 Zwiebel und Knoblauch häuten. Die Karotten schälen. Zwiebel und Karotten in feine Scheiben schneiden, den Knoblauch hacken. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Karotten und Knoblauch darin anschwitzen, dann mit Weißwein ablöschen. Brühe angießen und einkochen lassen.

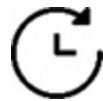
2 Porree putzen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit Honig, Curry und Zucker einrühren. Alles zum Kochen bringen, dann Sahne, Erdnussbutter, Erdnüsse und Kokosmark hinzufügen.

3 Alles noch einmal erwärmen, salzen und pfeffern, auf Suppenteller aufteilen und mit Chiliöl beträufelt servieren.

KÜRBISSUPPE



4 Port.



40 Min.



Leicht

Zutaten

1l Hühnerbrühe
1 Prise Muskatnuss
Etwas Pfeffer
200ml Sahne
Etwas Salz
2 Zwiebeln
100ml Sherry
1 Bio-Orange
3 El Olivenöl
500g Butternutkürbis
1 Apfel

1 Zwiebel häuten und würfeln. Kürbis entkernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Zwiebelwürfel in erhitztem Öl andünsten, Kürbis einfügen und weitere 3 Minuten garen.

2 Muskatnuss und Curry hinzufügen und kurz anrösten. Orangenschale abreiben, zusammen mit der Brühe einarbeiten und alles 20 Minuten köcheln lassen.

3 Apfel derweil schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Außerdem die Orange auspressen. Zusammen mit der Sahne zum weichen Kürbis geben, alles pürieren und mit Pfeffer, Salz und Sherry verfeinern.

DATTEL-ZWIEBEL-SALAT



2 Port.



20 Min.



Leicht

Zutaten

40ml Essig
250g frische Datteln
1 TL Zucker
Etwas Salz
1 Zwiebel
1 getrocknete Chilischote
Etwas Alfalfa-Sprossen
30ml Balsamico

1 Haut der Zwiebel entfernen und in Ringe aufteilen, die Datteln entkernen und vierteln. Etwas Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und die Zwiebeln darin 3 Minuten blanchieren. Abseihen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.

2 Zwiebel mit einer Gabel ausdrücken. Die Chilischote reiben, Zwiebelringe, Chili und Datteln nach Belieben in einer Schüssel schichten.

3 In einem kleinen Topf Zucker und Essige erwärmen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Das warme Dressing über den Salat geben und alles einige Stunden lang ziehen lassen.

4 Die Sprossen auf einen Teller geben, auslegen und den Salat darauf platzieren.

Tipp: Alfalfa-Sprossen sind meist im Bio-Sortiment eines gut sortierten Supermarkts zu finden.