



**SIMPLE  
COOKBOOKS**

# NAMIBIA

• **KOCHBUCH** •

Leckere & exotische  
Gerichte aus Namibia

**Frühstückgerichte, Beilagen, Hauptgerichte, Desserts und  
Getränke für komplette Mehrgänge-Menüs**

## Vorwort

**H**erzlich Willkommen! In diesem Buch werden Sie nicht nur viele verschiedene namibische Rezepte für alle Tageszeiten kennenlernen, sondern auch allerlei Wissenswertes über die Küche in Namibia erfahren. Hierbei werden Ihnen neben den klassischen Hauptspeisen auch Rezepte für das Frühstück, zum Nachtsch und für Beilagen geboten. Zu guter Letzt erwarten Sie auch noch einige Rezepte für Getränke, die gerne in Namibia zum Essen serviert werden. Somit haben Sie für jeden Anlass, ob es ein ganzes Menü für Gäste sein soll oder aber ein Beitrag für das Frühstücksbuffet, das passende Rezept.

Es lohnt sich, sich mit der namibischen Küche zu beschäftigen, denn Sie bietet sehr vielfältige und unterschiedliche Speisen. Es gibt noch viele Gerichte, die von den traditionellen Einwohnern Namibias stammen, doch man kann auch viele deutsche Bestandteile in moderneren Rezepten finden. Da Namibia einst eine deutsche Kolonie war, findet man noch immer deutsche Einflüsse in der namibischen Küche. In den größeren Städten des Landes findet man auch viele Restaurants, die hauptsächlich deutsche Gerichte anbieten. Zu guter Letzt hat die Küche Namibias auch einige Bestandteile der südafrikanischen Küche assimiliert. Daher bieten namibische Rezepte oft eine außergewöhnliche Mischung verschiedener Kulturen und Speisen. Die namibische und die deutsche Küche existieren nebeneinander und bilden somit eine einzigartige Landesküche. Da sich die Bevölkerung Namibias aus vielen verschiedenen Ethnien zusammensetzt, unterscheidet sich

die Küche Namibias untereinander stark. Somit gibt es eine noch größere Anzahl an vielfältigen Rezepten.

In der namibischen Küche ist Fleisch ein Hauptnahrungsmittel. Neben Rind- und Lammfleisch wird auch Zebra- oder Antilopenfleisch verspeist. Da dieses Buch allerdings darauf ausgelegt ist, dass Sie die Rezepte leicht und ohne zu großen Aufwand zubereiten können, sehen wir in diesem Buch davon ab, Rezepte mit diesen exotischen Fleischarten vorzustellen.

Möchten Sie sich also mit der afrikanischen Küche südlich der Sahara auseinandersetzen, sind Sie mit diesem Buch genau richtig beraten. Hier werden Ihnen nicht nur außergewöhnliche, sondern auch leicht zuzubereitende Speisen geboten, und zudem ein ganzer einführender Blick in eine exotische Küche. Erweitern Sie also Ihren kulinarischen Horizont und lassen Sie sich von den leckeren Rezepten der namibischen Küche bezaubern.

Letztlich lässt sich nur noch sagen: Bleiben Sie gelassen, auch wenn einmal ein Rezept nicht auf den ersten Anhieb gelingt. Verlieren Sie nie den Mut und den Spaß daran, sich mit einer anderen Essens-Kultur zu beschäftigen. Ich wünsche Ihnen viel Freude und gutes Gelingen beim Nachkochen!

*Guten Appetit!*



## INHALT

Vorwort

Kurzer Einblick in die namibische Küche

Frühstück

*Maisbrot*

*Namibischer Spargeltoast*

*Trüffel-Omelette*

*Südafrikanisches Frühstücksgebäck*

*Kürbispfannkuchen*

*Selbstgemachtes Müsli*

*Fettige Teigbällchen*

*Quiche mit Straußeneiern*

*Herzhafte Kleiemuffins*

Beilagen

*Fruchtiges Risotto*

*Carpaccio mit Straußenfleisch*

*Bohnen-Püree*

*Biltong*

*Namibische Kürbissuppe*

*Bohnen-Karotten-Beilage (Chakalaka)*

*Gemüse-Joghurt-Curry*

*Bohnenpfanne*

*Erdnuss-Suppe*

*Südafrikanischer Reissalat*  
*Maisbrei mit Gemüse*

## Hauptgerichte

*Straußen-Gulasch*  
*Namibischer Hackfleischauflauf*  
*Rinderragout*  
*Namibische Makrele*  
*Straußenkeule mit Weinsoße*  
*Lamm-Kürbis-Eintopf*  
*Gegrillte Rindfleischstreifen*  
*Namibische Bratwurstschnecke (Boerewors)*  
*Flanksteaks*  
*Hühnerpastete*  
*Fondue mit Bananensoße und Kartoffeln*  
*Gefülltes Lammkarree*  
*Gegrillte Hähnchenschenkel mit Kartoffel-Curry*  
*Auberginen-Fisch-Curry*

## Desserts

*Bananenkuchen*  
*Malva Pudding*  
*Pistaziendessert*  
*Milktarte*  
*Karottenkuchen*  
*Zitronentarte*  
*Vanille-Karamell-Pudding*  
*Crêpe mit Passionsfrucht*  
*Vanilleeis mit gebackenen Mandarinen*

## Getränke

*Rock Shandy*

*Rooibos-Eistee*

*Springbokkie*

*Afrikanischer Milchshake (Don Pedro)*

*Teecocktail*

*Südafrikanischer Sundowner*

*Longdrink mit Passionsfrucht*

*Rooibos-Vanille-Tee*

## **Kurzer Einblick in die namibische Küche**

**B**evor Sie sich in die Zubereitung der namibischen Rezepte stürzen, ist es hilfreich, sich zuerst einmal mit den Grundbestandteilen der namibischen Essenskultur zu beschäftigen. So bekommen Sie ein Gefühl dafür, wie die Küche und die Rezepte funktionieren und können daher die Gerichte auch leichter zubereiten. Zudem wirkt es immer professionell, wenn Sie den Menschen, für die Sie kochen, auch etwas über den Ursprung und die Herkunft der Speisen erzählen können.

Wie im Vorwort schon angedeutet, ist die namibische Küche sehr fleischhaltig. Deshalb ist in Namibia auch eine Variante des Grillens (Braai) sehr beliebt. Außerdem lassen sich auch einige Wurstsorten finden, u.a. Trockenwürste und Formen des geräucherten Fleisches. Zu den Fleischgerichten werden häufig verschiedene stark gewürzte Soßen serviert. Oft werden die Zutaten für die Hauptspeisen in einem typischen Eisentopf vermischt und erwärmt. Aber keine Sorge: Auch mit herkömmlichen europäischen Küchenutensilien lassen sich die allermeisten Speisen zubereiten. Während im Norden des Landes der Fischfang im Süßwasser wichtig ist, werden in den Küstenregionen gerne Schalentiere und Salzwasserfische verzehrt.

Auch bei anderen Lebensmitteln lässt sich eine kulinarische Teilung des Landes vollziehen. Während im Norden von Namibia Obst und Gemüse eine große Rolle spielen und ein wichtiger Bestandteil der Speisen sind, ist dies in den südlichen Regionen kaum der Fall. Die klimatischen Bedingungen in diesem Gebiet lassen es nicht

zu, selbst Obst und Gemüse anzubauen und die Transportwege zwischen den Regionen waren bis in die 1980er Jahre hinein kaum ausgebaut. Es gab nur wenige Ausnahmen von kaum anspruchsvollen Gemüsesorten, beispielsweise u.a. Wurzeln, Kartoffeln und Kürbis. Diese Lebensmittel wurden auch schon früher in den südlicheren Regionen verzehrt. Mittlerweile lassen sich auch in anderen Landesteilen alle Obst- und Gemüsesorten finden, doch die traditionellen Rezepte der verschiedenen Regionen beinhalten immer noch diese Aufteilung.

Die namibischen Rezepte werden meist stark gewürzt. Verschiedene Kräuter spielen eine große Rolle, die die Rezepte verfeinern und geschmacklich noch ansprechender machen. Als Beispiele sind Muskatnuss, Thymian oder Koriander zu nennen.

Zu den Fleischgerichten werden oft Getreiderezepte gereicht. Auch Maisbrei ist sehr beliebt. Es gibt allerdings einige Zutaten, die für Europäer wahrscheinlich etwas Überwindung kosten, um sie zu probieren. So ist auch der Verzehr von Raupen weit verbreitet.

Die traditionelle namibische Küche bietet kaum Gerichte für Naschkatzen. Meist wird für den süßen Geschmack zu den herzhaften Speisen Trockenobst gereicht. Dieses verliert nämlich auch nicht an Qualität, wenn es aus anderen Regionen und Ländern importiert wird. Aber bevor Sie schon die Lust daran verlieren, einmal ein ganzes namibisches Menü inklusive Dessert zu servieren, können Sie unbesorgt bleiben: Durch die deutschen, südafrikanischen, aber auch britischen Einflüsse haben die Einwohner Namibias einige Desserts in ihre Landesküche aufgenommen. Diese Speisen werden immer als eine Art von „Pudding“ bezeichnet. Die Nachspeisen sind teilweise aber anders zubereitet als die ausländischen Originale und werden teils ebenfalls stark gewürzt. Somit bekommen die eingeführten Speisen trotzdem einen eigenen namibischen Geschmack. Auch Eiscreme ist mittlerweile in Namibia weit verbreitet.

Zu den Speisen werden natürlich auch eine Vielzahl von traditionsreichen Getränken serviert. Verschiedene Teesorten sind sehr beliebt, wie zum Beispiel Rooibos-Tee. Tee wird zu jeder Tageszeit getrunken. Außerdem bietet Namibia für deutsche Touristen ein ganz besonderes Gefühl von Heimat: Das Bier ist nach dem deutschen Reinheitsgebot gebraut, welches durch die Kolonialzeit übernommen wurde. Probieren Sie doch einmal namibische Biersorten wie Windhoek oder Camelthorn aus! Der Unterschied zu deutschem Bier ist allerdings, dass der Alkoholgehalt in den namibischen Bieren geringer ist. Dadurch kann man sich aber auch gleich einmal ein Bier mehr bestellen und genießen. Zudem ist auch eine Form der Sauermilch, Omaere, ein ursprüngliches namibisches Getränk. Man kann es aus Kuh- oder Ziegenmilch herstellen. Es wird nicht nur getrunken, sondern auch zur Weiterverarbeitung beim Backen und Kochen verwendet.

Einige Zutaten der namibischen Küche kann man tatsächlich nur in Namibia und nur zu bestimmten saisonalen Zeitabschnitten bekommen. Es gibt zum Beispiel einen Pilz namens Omajowa, der nur nach bestimmten Wetterbedingungen in den Monaten zwischen Dezember und März wächst und nur dann für Speisen verwendet werden kann. Auch eine bestimmte Art von Trüffeln sowie Grüner Spargel aus der Stadt Swakopmund kann man nur in der jeweiligen Saison in Namibia kaufen.

Somit findet man in Namibia eine gutbürgerliche Küche, die man in vielen der einheimischen Restaurants genießen kann. Gleichzeitig gibt es aber auch einige Luxus-Nahrungsmittel, die man teils nur in Namibia finden kann oder aber die in Namibia selbst recht teuer sind. Mittlerweile findet man zwar fast überall eine große Auswahl an Obst und Gemüse, allerdings gibt es diese meist zu hohen Preisen zu kaufen, da sie oft aus Südafrika importiert werden müssen. Gerade in den großen Städten haben sich mittlerweile einige Luxus-Restaurants etabliert, die echte

namibische Delikatessen und besondere Fleischsorten zu entsprechenden Preisen anbieten.

Mit den folgenden Rezepten bekommen Sie die Chance, in Ihrer eigenen häuslichen Küche ein wenig des namibischen Flairs zu erlangen. Dabei sind die Rezepte einfach gestaltet. Zutaten, die Sie benötigen und die komplette Zubereitungszeit finden Sie übersichtlich und praktisch am Anfang der Rezepte, sodass nichts mehr schief gehen kann. Wenn Sie ein Koch-Anfänger sein sollten, empfiehlt es sich, anfangs Rezepte mit weniger Zutaten und Zubereitungsschnitten auszuwählen, die also insgesamt leichter gelingen. Außerdem sollten Sie das gesamte Rezept noch einmal gründlich durchlesen, bevor Sie anfangen, zu kochen. Somit erhalten Sie einen Überblick über alle Schritte, die für die Zubereitung erforderlich sind. Kontrollieren Sie auf jeden Fall kurz, bevor Sie sich in die Küche stürzen, ob sie wirklich alle Lebensmittel im Haus haben und planen Sie genug Zeit ein. Gerade, wenn Sie das erste Mal ein kompliziertes Rezept zubereiten, kann es sein, dass Sie länger brauchen als bei der Zubereitungszeit angegeben. Zudem macht Kochen am meisten Spaß, wenn man kein Zeitdruck oder Stress verspürt. Beherzigen Sie diese paar Tipps und es wird nichts schief gehen bei der Zubereitung Ihrer eigenen namibischen Rezepte.