

Südafrikanische Rezepte vom 30.03.2008



Smoked Snoek Pâté - Terrine
mit geräuchertem Barracuda
Dattelsalat
Muttabah -
Hackfleischkuchen mit Chili
Avocado-Sambal
Apfel-Sambal
Boere Pap
Kerrie Groen-Boontjies -
Grüne Bohnen mit Curry
Mbatata - Überbackene
Süßkartoffeln
Umga - Kürbis-Mais Püree
Cape Brandy Pudding

Smoked Snoek Pâté - Terrine mit geräuchertem Barracuda

Zutaten

200 g geräucherter Barracuda
1 Schalotte, feingehackt
150 g Butter
Saft einer halben Zitrone
Frisch gemahlener Pfeffer
100 g Quark
Evt. etwas Salz zum Abschmecken

Zubereitung

Fisch enthäuten, entgräten und mit einem Messer grob hacken. Die Butter schaumig schlagen, Schalotten, Quark, Zitronensaft und Pfeffer dazugeben und gut verarbeiten. Zum Schluss mit einer Holzgabel den Fisch darunterziehen und in einem Steinguttopf abgedeckt einen Tag im Kühlschrank ruhen lassen. So kommt der Geschmack des Snoeks viel besser zur Geltung.
Serviervorschlag: Mit Weissbrot, Vollkornbrot oder Pumpernickel servieren.
Variante: Weil Barracuda bei uns kaum erhältlich ist, können geräuchte Makrelenfilets verwendet werden.

Dattelsalat

KAP-MALAIISCHE KÜCHE, 6-8 PERSONEN

Zutaten

1 grosse Zwiebel
500 g frische Datteln
1 TL zerdrückte getrocknete Chilischoten
2 TL Zucker
1,5 dl brauner Essig
Salz

Zubereitung

Zwiebeln in Scheiben schneiden und in heissem Salzwasser kurz aufkochen. Abgiessen und gut abtrocknen. Datteln vierteln und schichtweise mit Zwiebeln in Salatschüssel legen. Etwas Chili auf jede Schicht streuen. Zucker im Essig auflösen und darübergiessen.

Variante: Weil frische Datteln bei uns nicht erhältlich waren, haben wir Medjool-Datteln verwendet.

Muttabah - Hackfleischkuchen mit Chili

KAP-MALAIISCHE KÜCHE

Zutaten

500 g Blätterteig
500 g gehacktes Rindfleisch
4 EL Öl
1 TL Salz
1 TL Chili
1 TL Koriander
1 Aubergine
Einige Spinatblätter
1 gehackte Zwiebel
1 gehackte Knoblauchzehe
250 g Cheddar-Käse (Gruyère oder Emmentaler)
1 Ei
1 dl Milch

Zubereitung

Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Koriander in etwas Öl glasig dünsten. Fleisch zugeben und auf kleinem Feuer 15 Minuten lang braten, salzen.

Aubergine in kleine Würfel schneiden, Spinatblätter in Streifen schneiden und alles dazugeben, 10 Min. köcheln lassen. Dann vom Feuer nehmen und abkühlen lassen.

Kuchen- oder Wähenform einfetten, mit Teig auskleiden und die abgekühlte Mischung einfüllen. Mit geriebenem Käse bestreuen.

Ei und Milch vermischen und darüber verteilen im Ofen bei 200 Grad während 30 Minuten backen.

Serviervorschlag: Heiss und mit Salaten und Sambals servieren.

Avocado-Sambal

INDISCHE KÜCHE

Zutaten

1 grosse, reife Avocado
250 g Joghurt nature
1-2 grüne Chili
10 g frischen Koriander
10 g Zucker
Petersilie

Zubereitung

Avocado entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale nehmen, pürieren und Joghurt zugeben. Chili und frischen Koriander in kleine Stücke hacken, zur Masse geben, Zucker zugeben und alles vermengen. Kalt stellen. Mit etwas Petersilie garnieren.

Apfel-Sambal

INDISCHE KÜCHE

Zutaten

3 Granny-Smith-Äpfel
1 TL Salz
1 grüne Chilischote
Saft einer Zitrone
10 g Zucker

Zubereitung

Äpfel waschen, schälen und das Kerngehäuse entfernen, in Würfel schneiden, in etwas Wasser aufkochen, Salz zugeben und ziehen lassen, dann Flüssigkeit auspressen. Chili fein hacken, zusammen mit Zitronensaft und Zucker dem Apfelmus zugeben.

Boere Pap

Zutaten

2 Tassen weisses Maismehl
4 Tassen Wasser
150 g Speckwürfel
2 gehackte Zwiebeln
2 Eier
200g Butter
1 Dose Maiskörner
100 g Cheddar-Käse
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Maismehl mit Wasser 15 Minuten kochen. Speckwürfel in 2 EL Butter anbraten, Zwiebeln dazugeben und dünsten. Eier hart kochen, schälen und würfeln. Speckwürfel, Zwiebeln, Eier, Maiskörner und restliche Butter mit dem Maisbrei vermengen. Mischung auf gut eingefettetem Backblech verteilen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen (180 Grad) gratinieren, bis Oberfläche goldbraun ist. In grosse Stücke schneiden.
Boere Pap wird bei Grilladen anstelle von Brot serviert.

Kerrie Groen-Boontjies - Grüne Bohnen mit Curry

INDISCHE KÜCHE

Zutaten

500 g getrocknete grüne Bohnen
1-2 EL Kurkuma
Salz und Pfeffer
1 EL Melasse
1 TL rotes Chilipulver
2 TL Koriander
1 TL Kümmel
1 Zimtstange
1 EL Senf
1 dl Essig
1 Tasse Zucker
2 gehackte Zwiebeln
1 gehackte Knoblauchzehe
2 Tomaten geschält und in Würfel geschnitten
2 EL Öl

Zubereitung

Bohnen in Wasser über Nacht einlegen. Zwiebeln und Knoblauch in Öl glasig dünsten, Chili, Koriander, Kümmel, Kurkuma dazugeben und 5 Min. dünsten. Dann die Bohnen und anderen Zutaten dazugeben und köcheln bis sie gar sind (Garzeit ca. 1-1,5 Std.). Abschmecken.

Serviervorschlag: Mit Chapati (indisches Brot) oder Weissbrot, Mixed Fruit Pickles und Chutneys servieren.

Achtung: Die halbe Rezeptmenge sättigt als Beilage 10-12 Personen.

Mbatata - Überbackene Süsskartoffeln

Zutaten

2 Süsskartoffeln
1 EL Margarine
2 Eier
1 EL Zucker
1 TL Backpulver
1 Prise Salz

Zubereitung

Süsskartoffeln weich kochen, dann pürieren (Achtung beim Rüsten: hellchalige Süsskartoffeln sondern eine sehr klebrige Flüssigkeit ab). Eier vermengen und zum Kartoffelpüree geben. Zucker, Backpulver und Salz zugeben. In ofenfester Form bei mittlerer Hitze backen, bis sich eine goldbraune Kruste gebildet hat.

Süsskartoffeln sind nicht nur bei der afrikanischen Bevölkerung Südafrikas verbreitet, sie haben auch Eingang in die Küche der Weissen gefunden. Dieses Rezept stammt aus dem nördlichen Südafrika.

Umga - Kürbis-Mais Püree

AFRIKANISCHE KÜCHE

Zutaten

1 frischer Kürbis
150 g Maismehl
Salz
2 Nelken
2 Msp. Zimt

Zubereitung

Kürbis schälen und entkernen, in kleine Würfel schneiden. 1 Liter Wasser aufkochen, Kürbiswürfel, Nelken und Zimt hineingeben und auf kleiner Flamme weich kochen. Maismehl einrühren, Salz zugeben, stetig rühren, bis gewünschte Festigkeit erreicht ist. Einige Minuten weiter kochen lassen.

Cape Brandy Pudding

Zutaten

250 g entsteinte Datteln
1 TL Sodabicarbonat (Natron)
2,5 dl heisses Wasser
130 g Butter
200 g Zucker
3 kleine Eier
250 g Mehl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
100g gehackte Baumnüsse
Sirup:
250 g Zucker
20 g Butter
2 dl Wasser
1 TL Vanilleessenz
1,5 dl Cognac oder Brandy

Zubereitung des Puddings

Die Datteln in Streifen schneiden, mit Sodabicarbonat ins kochende Wasser geben, aufkochen, abschütten und abkühlen lassen.

Butter und Zucker schaumig schlagen, Eier zufügen und zu einer cremigen Masse schlagen. Backpulver, Mehl und eine Prise Salz dazusieben und alles gut verarbeiten. Nüsse und Datteln darunterziehen und die Masse in eine genügend grosse Backform verteilen (mit Backpapier ausgekleidete Springform von 24 cm Durchmesser war ok). Im Ofen bei 180 Grad 40-50 Min. backen.

Zubereitung des Sirups

Wasser, Zucker und Butter kurz aufkochen, Vanilleessenz, eine Prise Salz und Brandy dazugeben. Den Sirup über den heissen Cake giessen.

Serviervorschlag: Den Brandy Cake heiss oder kalt servieren, am besten mit reichlich Schlagsahne.

Alle Rezepte aus *Südafrikanische Küche*, Hans-Ulrich Stauffer und Hanspeter Fontana, Rio Verlag Zürich, 1995.