

Buchrezension: „Südafrika – Das Kochbuch“ von Ivana Sanshia Ströde (EMF)



Heute stelle ich euch ein weiteres neues Buch meiner Sammlung vor, das mich sofort begeisterte, als ich das Cover sah: „Südafrika – Das Kochbuch“ von Ivana Sanshia Ströde. Schon die farbenfrohe Gestaltung passt zum Land und die schwarzen Seiten mit den vielen bunten Bildern sind ein echter Hingucker.

Mit Südafrika verbindet mich persönlich sehr viel, da ich bereits zwei Mal in Kapstadt war. Nach dem Abi machte ich dort 4 Wochen Praktikum in einem Waisenhaus und besuchte einige Jahre später meine lieben Gasteltern erneut. Kapstadt und die umgebende Region sind einfach wunderschön und ich finde, diese Stadt ist perfekt als Einstieg in den Kontinent, denn sie ist eine Mischung aus Europa und Afrika, die nicht sofort einen

heftigen

Kulturschock

auslöst.



In der Umgebung gibt es eine Weinregion, fantastische Strände, großartige Natur und über Kapstadt thront der Tafelberg, in den ich mich sofort verliebt habe. Wenn die Wolken über die Kante ziehen und sich dann auflösen, finde ich das einfach magisch.

Inhaltlich bietet das Buch einen vielfältigen Eindruck in die südafrikanische Küche, die aufgrund vieler Einflüsse durch Einwanderer ebenso vielfältig ist.

	INHALT		
	DER GESCHMACK SÜDAFRIKAS		8
	DIE GESCHICHTE DER SÜDAFRIKANISCHEN KÜCHE		10
	DAS SÜDAFRIKANISCHE WÖRTERBUCH		12
	APPETITANREGER		17
	LECKERE HÄPPCHEN		17
	CHILI BITES – DHALTIJES		18
	PAPPERT – TOMATE & ZIEGENKÄSE		20
	FISCHFRIKADELLEN MIT CHILI-MAYO-DIP		22
	SAMOSAS – GRUNDTTEIG		24
	FLEISCH-FÜLLUNG		27
	GEMÜSEKRAPFEN – VEGETABLE FRITTERS		28
	FLEISCHBÄLLCHEN MIT PFIRSICH-CHUTNEY		30
	MIELIES BHAJJI – MAISSNACK		32
	PEPPER-STEAK-PIES – BLÄTTERTEIGTÄSCHEN		34
	SALAT-WRAPS MIT GARNELEN & FRITTERTER AVOCADO		36
	»LECKER« & TRADITIONELL		
	FISCH, FLEISCH UND MEHR		41
	BILTONG – SÜDAFRIKANISCHES TROCKENFLEISCH		42
	BILTONG-SUPPE MIT BLAUSCHIMMELKÄSE		44
	KÜRBISSUPPE MIT SPECK		46
	SAMP & BEANS – MAISGRÜSS MIT BOHNEN		48
	KAROO-LAMM – LANGSAM GESCHMORT		50
	MIESMUSCHELN MIT LAUCH & SPECK		52
	PERI-PERI-GARNELEN-SPIESSE		54
	PIES MIT HÄHNCHEN & CHAMPIGNONS		56
	DIE GROSSE BRAAI-TRADITION		
	BRAAI		61
	BOEREWORS – BAUERNWURST		62
	BOEREWORS-ROLL MIT TOMATEN-CHUTNEY		64
	SPRINGBOCK MIT ROOIBOS & SALAT		66
	GEMSBOK-FILET IN ROTWEINSAUCE		68
	MASALA-STEAK-GATSBY – BELEGTES BROT MIT POMMES & STEAK		70
	KNOFFELBROOD – KNOBLAUCHBROT		72
	STOKBROOD – STOCKBROT		74
	ROOSTERKOEK – GEGRILLTES BROT		76
	ROOSTERKOEK-BURGER MIT BLAUSCHIMMEL-CREME		78
	SOSATIES – RIND & APRIKOSE		80
	SOSATIES MIT RIESENGARNELEN & FISCH		82
	BRAAIED SNOEK – GEGRILLTE MAKRELE		84
	POTJIEKOS – EINTOPF		86
	MIELIES – MAISKOLBEN		88
	DIE FEURIGE DURBAN-KÜCHE		
	GEHEIMNISSE DES CURRYS		93
	DURBAN-MASALA-GEWÜRZMISCHUNG		94
	DURBAN-LAMM-CURRY – WELTBERÜHMTE BIRYANI		96
	HÜHNCHEN-BIRYANI – TRADITIONELLER GENUSS		98
	DURBAN BUNNY CHOW		100
	BUNNY CHOW MIT BOHNEN & KARTOFFELN		102
	BUNNY CHOW MIT FLEISCH		104
	DURBAN-ROTI – DÜNNES FLADENBROT		106

Inhalt

Die Autorin Ivana geht in 9 Kapiteln auf verschiedene Spezialitäten wie zum Beispiel die „Braai-Tradition“ ein. Von „Appetitanregern“ über „feurige Durban-Küche“ bis zu typischen „Desserts & Gebäcken“ ist alles dabei. Am Anfang gibt sie einen kleinen Einblick in die Geschichte der südafrikanischen Küche und stellt ein kleines Wörterbuch mit den wichtigsten Begriffen zur Verfügung.



SÜDAFRIKANISCHE BEILAGEN

»EK EET NIE BLARE NIE!«	135
BOEREBOONTJIES – BAUERNBOHNEN	136
CHAKALAKA – WÜRZIGER SALAT	138
GEELRYS – GELBER GEWÜRZREIS	140
KÜRBISTORTE ZUM GRILLFEST	142
MELONEN-SALAT MIT LIMETTE	144
SOETPATATS MIT ORANGE & INGWER	146
PAP-POMMES MIT CURRY-MAYO	148
SOSATIES MIT WASSERMELONE & GEGRILLTEM HALLOUMI	150

»CAPE MALAY«-SPEZIALITÄTEN

SCHMELZTIEGEL	113
CURRY-BOHNEN VOM BO-KAAP	114
BOBOTIE	116
TRADITIONELLES BOBOTIE – DER KLASSIKER	118
BOBOTIE MIT LINSEN	120
CHICKEN CURRY CAPE MALAY	122
CURRY MIT HÄHNCHEN & GARNELEN	124
CAPE-MALAY-ROTI – DÜNNES FLADENBROT	126
VEGGIE-SALOME – SÜDAFRIKANISCHER WRAP	128
VETKOEK – FRITTIERTES BROT	130

CHUTNEYS, SAUCEN, ATJARS & SAMBALS

GESCHMACKSEXPLSIONEN	155
FERMENTIERTE BOHNEN MIT CURRY	156
GEMÜSE-ATJAR-RELISH	158
MANGO-ATJAR MIT CURRY	160
KORIANDER-CHUTNEY MIT MINZE	164
PFIRSICH-CHUTNEY MIT ROTWEINESSIG	165
BLATJANG MIT PFIRSICH & APRIKOSEN	166
TOMATEN-CHUTNEY – PIKANT	168
SAMBAL AUS MOHRE & CHILI	170
SAMBAL MIT TOMATEN & ZWIEBELN	172
RELISH MIT TRAUBEN & TOMATEN	174



DESSERTS & GEBÄCK

KLEINE LECKEREIEN	179
BOEBER – MILCHPUDDING	180
ASYN-PUDDING MIT POCHIERTEN APRIKOSEN	182
MALVA-PUDDING – GETRÄNKTER RUHRKUCHEN	184
KOEKSISTERS – FRITTIERTE ZÖPFE	186
MILKTART – MILCHKUCHEN	188
PAMPOENKOEKIES – KÜRBIS-KÜCHLEIN	190
ROOIBOS-SORBET MIT INGWER	192
AMARULA®-KÜCHLEIN MIT FLÜSSIGEM KERN	194
YSTERVARKIES – LAMINGTONS	196
VETKOEK MIT ZIMT & KONFITÜRE	198
BANANA BREAD – TRADITIONELLES BANANENBROT	200
BUTTERMILCH-RUSKS – KNUSPRIGE KEKSE	202
HERTZOGGIES – TÖRTCHEN MIT KOKOSNUSS-MERINGUE	204
HOT CROSS BUNS – OSTER-BRÖTCHEN	206
POTBROOD – TOPF-BROT	208



BABALAS & ERFRISCHUNGEN

GETRÄNKEVIELFALT	213
AMARULA®-ROOIBOS-TEE – BERUHIGENDES ABENDGETRÄNK	214
DON PEDRO – MILCHSHAKE FÜR ERWACHSENE	216
GEMMERBIER – INGWER-BIER	218
MILKTART-MARTINI MIT ZIMT	222
ROOIBOS-PUNSCH MIT PFIRSICH	223
ÜBER DIE AUTORIN	226
DANKSAGUNG	227
REGISTER	230

Jedes Kapitel wird mit ein paar Sätzen eingeleitet und auch zu den Rezepten gibt es Infos zu deren Herkunft oder wie das Gericht typischerweise genossen wird.

Zwischen den Kapiteln machen wunderschöne Bilder Fernweh.



BOBOTIE MIT LINSEN

Diese vegetarische Bobotie-Variante mit Linsen ist ebenso lecker wie der Klassiker mit Fleisch. Dazu am besten Gewürzreis, Sambals und Chutneys servieren.

Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Linsen gründlich waschen und nach Packungsanleitung kochen, das Wasser anschließend abgießen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Petersilie waschen, trocken schütten und ebenfalls hacken.

Sonnenblumenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer darin glasig dünsten. Die Gewürze sowie je 1 Prise gemahlene Nelken und Piment hinzugeben und einige Minuten bei mittlerer Hitze mitbraten.

Die gehackte Petersilie, die gemahlene Mandeln, die Rosinen, die Aprikosenkonfitüre sowie die gekochten Linsen hinzugeben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Milch mit den Eiern in einer Schüssel verquirlen.

Die Linsenmasse in eine gefettete Auflaufform geben und die Lorbeerblätter in die Linsenmasse stecken. Die Eier-Milch-Mischung darübergeben. Den Auflauf im heißen Ofen (Mitte) rund 30 Minuten goldbraun backen.

Kostprobe?

Viele Köstlichkeiten durfte ich selbst schon kosten, andere kenne ich noch gar nicht. Zum Beispiel liebe ich den Hackfleischauflauf Bobotie, den ich bereits [selbst mal nachgekocht habe](#). Im Buch gibt es auch eine vegetarische Version mit Linsen, die ich mal testen will.

Absolut lecker sind auch „Koeksisters“, frittierte und in Sirup getauchte Hefezöpfe, oder der Klassiker schlechthin: „Milktaart“, die südafrikanische Version des Käsekuchens aus Milch und mit viel Zimt.



Ich finde, die Einblicke ins Buch sprechen für sich und ich hoffe, dass euch nun auch die kulinarische Reiselust packt und ihr dieses Buch genauso schön findet wie ich!



Habt eine genussvolle Zeit!
Eure Judith

Ivana Sanshia Ströde
[Südafrika – Das Kochbuch](#)
 EMF Verlag
 Hardcover, 30,00 Euro
 ISBN 978-3-96093-688-6