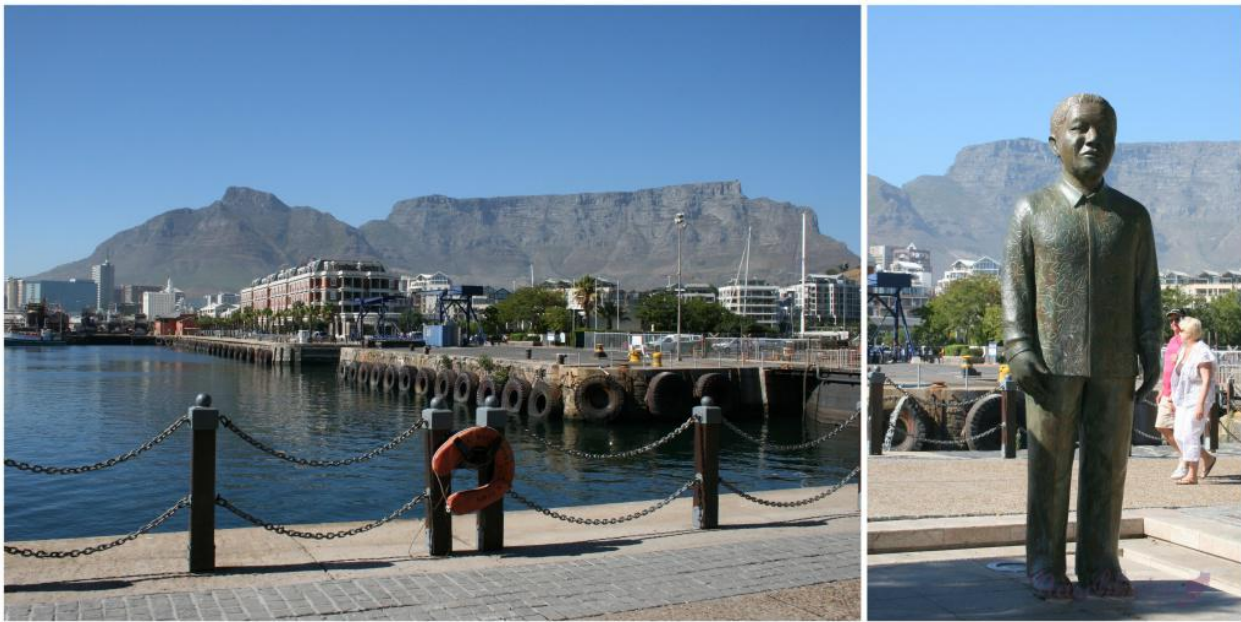


Bobotie (Hackfleischauflauf) – Mein Sehnsuchtsessen aus Südafrika

Heute nehme ich euch mit nach Südafrika – einem spannenden und wunderschönen Land voller Kontraste.



Anlas

s ist das [Blogevent „Kulinarische Entdeckungsreise“](#), bei dem sich dieses Jahr zum dritten Mal Blogger um die Welt kochen und backen. Jede Woche geht es zwei Mal in ein anderes Land und so lernt man nicht nur viele tolle Blogs, sondern vor allem auch leckere, exotische Gerichte kennen, von denen man bisher vielleicht noch nie gehört hat.



Die letzte Station war bei Elli von [Lieber Backen](#). Sie entführte uns mit Mini Pavlovas nach Australien.



Als ich die Liste für dieses Jahr sah, wusste ich sofort, dass ich mich für Südafrika eintragen möchte und zum Glück war dieses Land noch frei. Schon zwei Mal bin ich dort gewesen, genauer gesagt in Kapstadt. Das erste Mal direkt nach dem Abitur und ich glaube, meine arme Ma hat schweißtreibende Wochen ausgestanden, bis ich heile dort und vor allem auch heile wieder zu Hause war.

Gefährlich war es aber gar nicht, denn ich wohnte bei Miems und Naas, meinen Gasteltern, die in Goodwood, Kapstadt, das

Waisenhaus „[Ubuntu House](#)“ leiten.

Gegen Kost und Logis half ich bei ihnen mit und es war eine sehr beeindruckende und lehrreiche Zeit. Ich hatte Babies auf dem Arm, die unter einem Busch gefunden wurden, deren Mütter sie direkt nach der Geburt weggaben, weil sie nicht für sie sorgen können, oder die drogenabhängig auf die Welt kamen und ihr Leben mit einem kalten Entzug begannen. Ich lernte Sozialstationen und verschiedenste Krankenhäuser kennen, sah andere Waisenhäuser und traf viele Menschen, die sich mit all ihrem Herzblut in diesen Einrichtungen engagieren. Das Ubuntu House vermittelt viele Babies zur Adoption und ihre „forever parents“ kommen aus aller Welt, um sie abzuholen und ihnen ein Heim zu geben. Diese Momente zu erleben, war etwas ganz Besonderes.



Durch Naas und Miems konnte ich das Land auf ganz andere Weise erfahren, als Touristen dies tun und lernte beide Seiten von Südafrika kennen: Die große Armut mit all ihren Folgen, aber auch die Herzlichkeit der Menschen und ihre Lebensfreude. Auch landschaftlich drückt sich dieser Gegensatz mitunter sehr krass aus. Aus dem Autofenster sieht man oft ärmlichste Townships mit Verschlägen und Wellblechkonstruktionen, die man nicht Hütte nennen mag und von denen man sich nicht vorstellen kann, dass dort Menschen leben. Ein paar hundert Meter weiter steht ein Palast: ein riesiges Sternehotel mit Palmen,

großzügiger Auffahrt, Springbrunnen und Casino.



Ich will euch aber nicht nur von den Schattenseiten erzählen. Denn trotz allem sind die Südafrikaner unglaublich freundlich, lebensfroh und geduldig. Niemand regt sich im Supermarkt auf, wenn es an der Kasse ein wenig länger dauert. Wildfremde, mit denen man 5 Minuten gesprochen hat, laden dich ein. Die ganze Lebenseinstellung scheint viel entspannter zu sein. Wieso über etwas klagen, das man nicht ändern kann? Sich an dem freuen, was man hat – auch wenn es wenig ist – dies scheint das Motto der Südafrikaner zu sein. Und wenn man wie wir aus einem Land kommt, wo es alles gibt und man alles ganz selbstverständlich hat, in dem jedoch trotzdem so viel gemeckert wird, dann macht einen das nachdenklich und demütig. Ich habe versucht, ein Stück dieser Gelassenheit und Lebensfreude mit nach Hause zu nehmen und habe gelernt, wie absolut nicht selbstverständlich der Luxus ist, in dem wir hier leben.



Und

natürlich bietet Südafrika auch wunderbare Landschaften und im Prinzip einen Querschnitt durch viele Klima- und Vegetationszonen, die ich bisher leider noch nicht erkunden konnte. Irgendwann möchte ich eine Reise durch das Land machen, samt Safari. Bisher habe ich nur die Kapregion kennen gelernt, aber das reichte schon aus, um diesem Land restlos zu verfallen! Über allem thront der Tafelberg, in den ich mich heillos verliebt habe. Selbst bei tiefblauem Himmel schweben manchmal weiße Wolken direkt über der „Platte“, rutschen über den Rand nach unten – und lösen sich auf. Fährt man südlich von Kapstadt ein Stück über die Kaphalbinsel, kommt man zum Boulders Beach, wo man zwischen großen Felsen auf feinem Sand liegen kann, den man mit Pinguinen teilt. Ein wenig östlich von Kapstadt im Landesinneren befindet sich die Weinregion Südafrikas, wo hübsche Weingüter im Stil der damaligen Kolonialarchitektur zwischen Rebenhügeln stehen und in den kleinen Städtchen ein Haus schöner scheint als das nächste und alle sind sie gleichzeitig Zeugen der Geschichte Südafrikas. Der endlos scheinende Blaubergstrand im Norden der Stadt bietet einen grandiosen Blick in Richtung Kapstadt, auf den Tafelberg und abends auf wunderbare Sonnenuntergänge.



Natür

lich kann man in diesem Land auch sehr gut essen! Wir hatten eine Haushälterin, Saartjie (sprich: *Sarki*), die uns wirklich phantastisch bekochte. Von ihren karamellisierten Süßkartoffeln träume ich heute noch und ihr Hühnchen war legendär gut.

Ein weiteres Gericht, das ich dort kennen und lieben lernte, ist Bobotie. Das Rezept mag für euch etwas merkwürdig klingen, aber ich versichere euch, es schmeckt himmlisch! Ich habe es mir extra von Naas schicken lassen und es übersetzt. Probiert es

aus!



6 Portionen:

2 Zwiebeln
Öl oder Butter
1 kg Hackfleisch Kalb
1 Scheibe Brot
125 ml Milch
2 Eier
15 g Currypulver
22 g Zucker
Pfeffer
7 g Kurkuma
Saft einer Zitrone
125 g Rosinen
45 ml Chutney (z.B. Mango)

Dazu Reis und Fruchtchutney (In Südafrika *Blatjang* genannt)

Den Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen.

Die Zwiebeln fein schneiden und in Öl oder Butter leicht bräunen. Dann das Hackfleisch dazu geben und alles anbraten.

Die Brotscheibe in Milch einweichen, dann ausdrücken und zerpflücken. Die Milch mit einem Ei verquirlen und beiseite stellen.

Alle Gewürze, 1 Ei, Brot, Chutney und Fleisch vermischen. Die Masse in eine gefettete Auflaufform geben.

$\frac{1}{2}$ Stunde backen, dann die Milch-Ei-Mischung darüber gießen und noch einmal $\frac{1}{2}$ Stunde backen.

Etwa 20 Minuten vor Backzeitende den Reis aufsetzen. Ich habe Basmati genommen und ihn mit einer Prise Kurkuma und etwas Salz gekocht, so dass er eine schöne, goldene Farbe bekommt. Auf eine Tasse Reis kommen zwei Tassen Wasser in den Topf. Einmal aufkochen lassen und auf niedrigster Stufe zugedeckt gar ziehen lassen.

Das fertige Bobotie mit Reis und Chutney servieren.



Typische Kuchen sind in Südafrika übrigens eine Melktert (Milk Tart; man könnte sagen, ein Zimt-Milch-Kuchen) und Lemon Meringue Pie (ein Rezept, das fast so schmeckt wie dort, findet ihr [HIER](#)).

Ich hoffe, meine Eindrücke aus Kapstadt haben euch gefallen und vielleicht reist ihr ja bald selbst einmal hin und genießt diese Köstlichkeiten vor Ort. =)



wo, habt eine genussvolle Zeit!
Eure Judith

PS:

Weiter geht die Reise am Dienstag mit Oli von [Puhlskitchen](#).

Egal

GASTBLOG: Ayurvedisches Paprika-Feigenchutney von Dag

Heute gibt es bei mir den ersten Gastbeitrag.

Ich bin stolz und freue mich sehr, dass mein Freund und [Ayurveda- Koch Dag Weinmann](#) hier ein würziges Chutney mit uns teilt!

Dag und mich verbindet die Liebe zum Genuss und die Freude an guter, gesunder Ernährung. Ayurveda hat mich schon länger interessiert, ich wusste allerdings nicht sehr viel darüber. Nun habe ich jemanden, der mir diese Küche ein wenig näherbringt. Dag arbeitet in Birstein im [Rosenberg Gesundheits und Kurzentrum](#) und lässt mir immer mal wieder Fotos seiner Kreationen zukommen, die alle immer köstlich aussehen.



Da lag es nahe, ihn um einen Gastblog zu bitten und er hat zu meiner Freude ohne Zögern zugesagt.

Hier also sein Chutney, das wärmt und die Verdauung anregt und gut für Kapha- Typen ist. Es reicht eine kleine Menge bei

Menschen mit zu viel Hitze oder Trockenheit.

*Nach dem Rezept verrät Dag noch ein bisschen mehr über sich.
Ihr könnt dort auch seine Seite finden und ihn besuchen. =)*



Ein Chutney ist eine würzige Beilage, die am besten scharf, fruchtig, süsslich und leicht bitter schmecken kann. Das folgende Chutney ist zügig gemacht und gelingt sehr einfach. Die Kombination aus Paprika, Feigen, Chili und Sojasauce bringen ein sehr vollmundiges und kräftiges Aroma. Es passt als Beilage zu einem leichten Fischgericht und Basmatireis mit Kräutern.

1 kleine rote Paprika, gewürfelt

1 kleine grüne Paprika, gewürfelt

5 Feigen, geschnitten

1 TL Senfkörner

$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver sowie Kreuzkümmel gemahlen

1 TL Paprikapulver

2 EL Sojasauce

etwas Ghee

1 TL Rohrzucker

Ghee in einer beschichteten Pfanne heiß werden lassen, Senfkörner kurz anbrutzeln lassen, Chili, Kreuzkümmel und Paprika dazu, dann die Paprikawürfel scharf anbraten, mit

Rohrzucker bestreuen und 3-5 Minuten dünsten lassen. Nun die Feigen untermischen und kurz dünsten. Die Paprika sollten knackig bleiben. Mit Sojasauce ablöschen, gut mischen, von der Herdplatte nehmen und durchziehen lassen.[nurkochen]



Etwas

zu meine Person: Dag Weinmann

Ich arbeite nun mehr seit 10 Jahren als Ayurveda-Spezialist mit Schwerpunkt „Ayurveda-Küche“. Dabei ist es immer wieder spannend und erfüllend wie unglaublich wohltuend diese Art der Ernährung ist. Dies ist die Aussage vieler zufriedener satter Menschen. Es ist gleichzeitig der therapeutische Effekt, der eine wichtige Wurzel ist im ayurvedischen Kochen. Neben vielen neuen Geschmackserlebnissen, ist es ebenso der sinnliche Aspekt, der uns beim Kochen begleitet. Somit geht es nicht nur um den schnöden Zweck, Essen auf den Tisch zu bringen. Dessen innewohnender Zauber dient dem bewussten Erleben, dem intensiven Vergnügen und dem absoluten Entspannen.

Besucht mich gerne unter www.pure-sattva.de

* * * *

Habt ihr schon Berührung mit Ayurveda gehabt oder sogar schon mal eine Kur oder einen Kochkurs gemacht?

Eine Ayurveda- Kur wäre mal noch eine spannende Erfahrung, die mir gefallen würde.

Wir wünschen euch eine genussvolle Zeit!
Dag und Judith