

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 thronet 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 – GRUNDTEIG 24	
	FLEISCH-FÜLLUNG 27	
	GEMÜSEKRAPFEN – VEGETABLE FRITTERS 28	
	FLEISCHBÄLLCHEN MIT PFIRSICH-CHUTNEY 30	
	MIELIES BHAJJI – MAISNACK 32	
	PEPPER-STEAK-PIES – BLÄTTERTEIGTÄSCHEN 34	
	SALAT-WRAPS MIT GARNELEN & FRITTIERTER AVOCADO 36	
	»LECKER« & TRADITIONELL	
	FISCH, FLEISCH UND MEHR 41	
	BILTONG – SÜDAFRIKANISCHES TROCKENFLEISCH 42	
	BILTONG-SUPPE MIT BLAUSCHIMMELKÄSE 44	
	KÜRBISSUPPE MIT SPECK 46	
	SAMP & BEANS – MAISGRIESS 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 – WELTBERÜHMT 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.



»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

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

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.



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