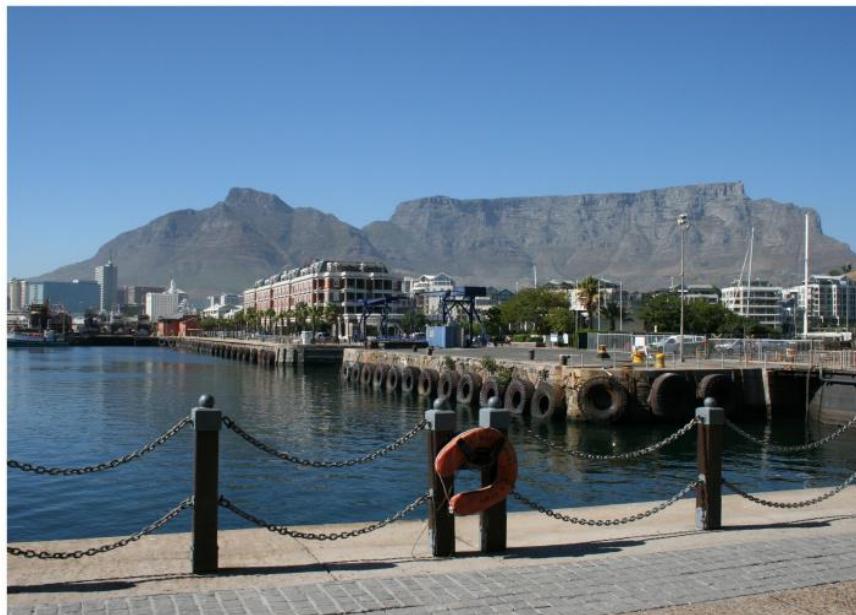


# Bobotie (Hackfleischauflauf) – Mein Sehnsuchtsessen aus Südafrika

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



Anlass 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 Blaubergrstrand 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 Hähnchen 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!



Naschkatze

**6 Portionen:**

2 Zwiebeln  
Öl oder Butter  
1 kg Hackfleisch Kalb  
1 Scheibe Brot  
125 ml Milch  
2 Eier  
15 g Currys  
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 zerpfücken. 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 zugeschlagen 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. =)



Egal wo, habt eine genussvolle Zeit!  
Eure Judith

PS:

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

---

# Vegetarisch gefüllte Zwiebeln, Ofentomaten mit Olivenpaste & Reis. Was fürs Auge, denn es isst mit.



Vor einigen Wochen hatte ich in irgendeiner Kochsendung im Fernsehen gefüllte Zwiebeln gesehen. Bisher habe ich eigentlich nur Auberginen gefüllt, aber Zwiebeln fand ich spannend, denn ich mag sie gebacken sehr gerne. Sie haben dann so eine tolle Süße.

Als wir mal wieder ratlos vor unserem Kühlschrank standen und uns fragten, was wir heute kochen sollen, kamen mir die Zwiebeln in den Sinn. Wir verbrauchen liebend gerne Reste und da wir Hüttenkäse und Gemüse in Form von Zucchini da hatten, lag es nahe, damit die Zwiebeln zu füllen.

Es ist allerdings gar nicht so einfach, große Zwiebeln zu finden, die sich gut dafür eignen. Nachdem ich den Markt

durchkämmt hatte, nahm ich die größten, die ich finden konnte. Sie waren nicht perfekt, aber es ging auch damit. Die nette Frau am Stand schenkte mir noch ein Sträußchen Majoran dazu, der großartig dazu passt, wie wir beim Füttern feststellten. Klassisch werden Zwiebeln sicher mit Hackfleisch gefüllt und auch das stelle ich mir sehr lecker vor. Oder gehäutete Bratwürste, die schon wunderbar herhaft gewürzt sind. Aber wir essen so gerne vegetarisch und bei diesem Gericht hat uns rein gar nichts gefehlt.

„Schmeckt wie im Restaurant“ murmelte mein Naschkater zwischen zwei Gabeln und machte sich mit Inbrunst weiter über den hübsch angerichteten Teller her.



Ich finde, das Auge isst sowieso immer mit und ein paar einfache Zutaten kommen noch mal ganz anders rüber, wenn sie liebevoll und ästhetisch angeordnet und ein wenig dekoriert werden. Warum ins Restaurant gehen, wenn man das so leicht für sich selbst machen kann?

Eine Prise frische Kräuter über den Teller streuen, ein Schlenker Balsamico ums Gericht herum, ein paar geröstete Kerne über dem Salat. Man kann sein Essen so leicht aufpeppen. Und mal ehrlich: schmeckt es dann nicht gleich doppelt so gut, wenn man vor dem Essen den Teller als kleines optisches Kunstwerk würdigen kann?

Hier jedenfalls unsere Kreation der Woche:

## Für 2 Portionen:

4 möglichst große Zwiebeln oder 2 Riesenzwiebeln

100 g Hüttenkäse

1 kleiner Zucchini

frischer Majoran, fein gehackt

Salz, Pfeffer

(1 Zehe gepresster Knoblauch)

weitere Kräuter nach Belieben

4 große Tomaten

Paste aus schwarzen Oliven, alternativ eine Handvoll schwarze

Oliven, im Mörser zerstampft oder ganz fein gehackt

Pfeffer

Zwiebelreste, Rotwein, Salz, Pfeffer, Majoran, Zitronenschale

1 Tasse Reis (Basmati oder Langkorn)

frischer Majoran als Deko

Die Zwiebeln am unteren Ende vom Wurzelstrunk befreien (aber nur ganz wenig abschneiden) und schälen. Oben einen kleinen „Deckel“ abschneiden und dann mit einem Löffel das Innenleben der Zwiebel heraus holen. Dabei Acht geben, dass man nicht zu tief gräbt, denn dann geht die unterste Schicht heraus und es entsteht unten ein Loch, durch das die Füllung fallen kann. Die Zwiebel“reste“ nicht wegwerfen! Man kann eine tolle Sauce oder Creme daraus machen!

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Eine Ofenform leicht fetten und die Zwiebeln hinein setzen.

Es empfiehlt sich, die Zwiebeln schon mal im heißen Ofen vorzugaren, da sie länger brauchen, als ich gedacht hätte und die Füllung selbst ist ja vegetarisch und muss nicht „durch“ werden wir Fleischfüllung.

Dann die Zucchini waschen, abtrocknen und grob raspeln. Die Raspeln mit dem Hüttenkäse und den Gewürzen und Kräutern vermengen. Der Fantasie sind hier aber keine Grenzen gesetzt! Man kann zum Beispiel noch ganz fein geschnittene

Frühlingszwiebeln dazu geben oder auch noch etwas ganz anderes.

Die Tomaten ebenfalls waschen, trocknen und ein Stück abschneiden, am besten am Ende mit dem Grün. Wer mag, entfernt ein wenig von den Kernen oder schneidet sie oben an der Schnittstelle leicht kreuzweise ein. Die Olivenpaste auf die Schnittstelle streichen.

Die Zwiebeln nun mit der Käse-Gemüse-Mischung füllen. Optional kann man noch etwas geriebenen Käse darüber geben, damit sie oben drauf goldbraun und knusprig werden.

Dann zusammen mit den Tomaten in den Ofen geben und 30-45 Minuten backen, je nach Größe der Zwiebeln und ob sie vorgegart wurden oder nicht.

Die Zwiebelreste fein hacken und in einer Pfanne mit einem Schuss Öl andünsten, bis sie langsam karamellisieren. Salz und Pfeffer dazu geben, sowie die Zitronenschale und noch etwas frischen Majoran. Mit Rotwein angießen und langsam reduzieren lassen, bis es sirupartig aussieht. Noch etwas Wein angießen und alles pürieren. Noch einmal abschmecken und ein wenig bei kleiner Hitze reduzieren lassen, bis es die gewünschte Konsistenz besitzt. Wir hatten eher ein Mus, man kann die Sauce natürlich auch flüssiger machen.

In der letzten Viertelstunde den Reis kochen. Eine Tasse Reis und zwei Tassen kochendes Wasser in einen Topf geben. Einmal aufkochen und dann die Hitze ganz klein schalten und den Reis gar ziehen lassen.

Wer mag kann ihn mit Gewürzen oder zum Beispiel etwas Zitronenschale verfeinern. Ich gebe meist eine großzügige Prise Salz dazu.

Wenn alles fertig ist, den Reis mit einer kleinen Schüssel oder einem Servierring portionieren und die Zwiebeln und Tomaten daneben anrichten. Mit Klecksen der Zwiebelreduktion dekorieren. Alles mit frischem gehacktem Majoran

bestreuen. [nurkochen]



Ich hoffe, dieses Gericht macht euch Lust zum Nachkochen! Gefülltes Gemüse ist nicht nur lecker, sondern macht auch was her und eigentlich ist es kein großer Aufwand.

Habt ihr schon mal Gemüse gefüllt und wenn ja, welches und womit? Über Anregungen würde ich mich freuen! =)

Habt eine genussvolle Zeit!

Eure Judith



---

# Knusper, knusper: Zimt-Milchreisplätzchen mit Vanille- Rhabarberragout

Milchreis ist ja so ein Wohlfühlessen, das sicher die meisten mit Kindheit, Heimat und Familie verbinden. Mit gaaanz viel Zimt, mit Kirschen, mit Schoki, Milchreis ist immer lecker und macht glücklich.



Aber wieso immer nur Milchreis zum Löffeln, das ist doch irgendwie auch langweilig, dachte ich mir, als ein beachtlicher Rest Reis übrig blieb, den ich zur Hälfte in Kokosmilch und in Wasser gekocht hatte, weil es ihn als Beilage zu einem asiatischen Gemüse gab. Den Rest als Dessert zu verwenden, fand ich da nur logisch, aber einfach nur zuckern und zimten? Fand ich zu langweilig. Da musste mehr draus zu machen sein. Am Ende entstanden diese zimtigen Knusperherzchen aus dem Kokos- Jasminreis und als Frischekick gab es ein Ragout aus Rhabarber mit viel Vanille dazu, damit die sauren Saison-

Stangen dieses Jahr auch endlich mal Einzug in meiner Küche halten.



Die Plätzchen kann man natürlich auch rund machen, denn mit dem Plätzchenausstecher macht es schon etwas Arbeit. Aber dafür sieht es so herzig und einfach doppelt zum Anbeißen aus. =)

#### Für 2 Naschkatzen:

300 g Reis, in Milch (oder Kokosmilch) und Wasser (50/50)

gegart

2 EL Zucker

2 gehäufte TL Zimt

1 Ei

etwas Butterschmalz

4 mittlere Stangen Rhabarber

1 Vanilleschote

2-3 EL Agavendicksaft

Den gekochten Reis mit Zimt und Zucker mischen, bis es dem Geschmack entspricht. Das Ei unterrühren.

Ein wenig Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und mit zwei Löffeln kleine Plätzchen hinein geben oder den Reis in der Pfanne in eine Plätzchenform drücken und diese vorsichtig abheben. (Man braucht dabei aber Küchenhände, der

Ausstecher kann etwas heiß werden; mehrere können da abhelfen ;) ).

Die Plätzchen bei mittlerer Hitze langsam goldbraun backen, dann wenden und ebenfalls Farbe nehmen lassen.

Auf einem Gitter mit Küchenpapier kurz etwas entfetten lassen.

Für das Ragout den Rhabarber schälen. Die Stangen längs halbieren und dann in kleine Stückchen schneiden.

In einem Topf mit dem Agavendicksaft und der ausgekratzten Vanilleschote samt ihrem Inhalt bei mittlerer Hitze garen. [nurkochen]



Ich denke, man kann das Rezept auch mit „echtem“ Milchreis- Rest machen. Ich hatte eben nur gerade Jasminreis da. Vielleicht wird es mit Jasmin etwas knuspriger, aber das muss man ausprobieren. Ich freue mich über Rückmeldungen, wenn es jemand nachgekocht hat! =)

So, ich nasche jetzt noch ein paar Reisherzchen und wünsche euch eine genussvolle Zeit!

Eure Judith



Flaschkatze