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.

SCHMELZTIEGEL

Die Küche von Kap Malay am westlichen Kap von Südafrika ist einzigartig und bekannt für ihre fruchtigen, milden und vollmundigen Aromen. Diese Küche ist eine besondere Verschmelzung von Kochtraditionen malaysischer, indonesischer und ostafrikanischer Sklaven, die im 17. und 18. Jahrhundert von niederländischen Siedlern nach Kapstadt gebracht wurden.

Die kap-malaiische Küche ist bis heute ein wichtiger Bestandteil der Kultur und des Erbes des westlichen Kaps, insbesondere für die muslimische Bevölkerung Kapstadts.

Der beste Ort, um die Küche von Kap Malay zu erleben, ist Bo-Kaap, ein Stadtteil von Kapstadt, das von steilen Kopfsteinpflasterstraßen und regenbogenfarbenen Häusern geprägt ist, in denen sich ehemalige kap-malaiische Sklaven im frühen 19. Jahrhundert niederließen.

Pikante Eintöpfe wie Tomaten-Bredie, Biryani und Bobotie sind hier absolute Favoriten, ebenso wie Braten, scharfe Currys und Sosaties. Die aromatische Natur der Küche beruht auf einer Mischung von Gewürzen – Kreuzkümmel, Koriander, Sternanis, Tamarinde, Zimt, Kardamom und Kurkuma, um nur ein paar zu nennen –, die dem Essen seinen unverwechselbaren Geschmack verleihen. Trockenfrüchte wie Rosinen und Aprikosen sind ebenfalls unverzichtbare Zutaten, die die süßen und sauren Aromen hervorheben.

Kap-malaiische Gerichte enthalten neben Fleisch aufgrund der Küstenlage Kapstadts auch viel Fisch. Des Weiteren ist Brot ebenfalls ein sehr wichtiger Bestandteil der Küche. Zum Beispiel Rotis, die mit der Hand gegessen werden und mit denen köstliche Currys getunkt werden. Oft werden Sambals dazu serviert, die aus Gemüse oder Obst, gewürzt mit Zucker, Salz, Chilischoten und Essig, bestehen.

In der Umgebung gibt es eine Weinregion, fantastische Strände, großartige Natur und über Kapstadt trohnt 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
LECKERE HÄPPCHEN 17
CHILI BITES – DHALTJIES 18
PAPTERT – TOMATE & ZIEGENKÄSE 20
FISCHFRIKADELLEN MIT CHILI-MAYO-DIP 22
SAMOSAS – GRUNDTEIG 24
FLEISCH-FÜLLUNG 27
GEMÜSE-FÜLLUNG 27
GEMÜSEKRAPFEN – VEGETABLE FRITTERS 28
FLEISCHBÄLLCHEN MIT PFIRSICH-CHUTNEY 30
MIELIES BHAJJI – MAISSNACK 32
PEPPER-STEAK-PIES – BLÄTTERTEIGTASCHEN 34
SALAT-WRAPS MIT GARNELEN & FRITTIERTER AVOCADO 36

»LEKKER« & 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
GEMSBOCK-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 96
BIRYANI 98
HÜHNCHEN-BIRYANI – TRADITIONELLER GENUSS 100
DURBAN BUNNY CHOW 102
BUNNY CHOW MIT BOHNEN & KARTOFFELN 104
BUNNY CHOW MIT FLEISCH 106
DURBAN-ROTI – DÜNNES FLADENBROT 108

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-SALOMÉ – 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

GESCHMACKSEXPLOSIONEN 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 MÖHRE & 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 RÜHRKUCHEN 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: „Milktart“, die südafrikanische Version des Käsekuchens aus Milch und mit viel Zimt.

MILKTART
MILCHKUCHEN

Milktart ist eine typische und sehr beliebte Nachspeise in Südafrika – besonders zu Kaffee oder Tee. Viele kennen die leckere Torte noch aus ihrer Kindheit. Die Milktart (Milchkuchen) ist ein köstliche Torte mit einer Creme aus Eiern, Milch und Zucker auf knusprigem Teigboden. Abgerundet mit einer leckeren Zimt-Schicht ist die Milktart perfekt. Ihre kap-holländischen Ursprünge lassen sich möglicherweise auf die niederländische Mattentaart zurückführen: ein runder, würziger Kuchen mit Käsekuchen-Konsistenz.

Zuerst 750 ml Milch in einem Topf aufkochen. Wenn die Milch kocht, Butter, eine Prise Salz, die Zimtstange und das Mandelaroma dazugeben. Die restlichen 25 ml kalte Milch mit dem Weizenmehl, dem Maismehl und dem Puddingpulver verrühren. Ein wenig von der heißen Milch unterrühren. Dann die Mehl-Pudding-Mischung in den Topf mit der heißen Milch geben und einrühren. Anschließend 50 g Zucker hinzugeben und zum Kochen bringen, dabei ständig rühren.

Wenn die Masse eindickt, den Topf vom Herd nehmen und die Zimtstange aus dem Pudding entfernen. Als Nächstes die 4 Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Die restlichen 75 g Zucker langsam unter das geschlagene Eiweiß heben. Eigelbe cremig rühren und anschließend in den Topf mit der warmen Masse geben und unterrühren. Zuletzt den Eischnee vorsichtig unter die Masse heben.

Den Boden der Tarteform mit dem Blätterteig auskleiden und seitlich einen Rand formen. Anschließend die Pudding-Creme in die Form füllen. Im Ofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) etwa 10 Minuten lang backen. Nach den 10 Minuten die Temperatur auf 180 °C verringern und weitere 10–15 Minuten backen.

Die Milktart abkühlen lassen und am besten noch lauwarm servieren. Kurz vorher mit dem Zimtzucker bestreuen.

DESSERTS & GEBÄCK

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