

Betty Bossi – do you speak Südafrikanische Küche

Seiteninhalt

[Südafrika - die Küche dreier Kontinente](#)

[Die Spuren der europäischen Siedler](#)

[Kulinarische Souvenirs aus Südostasien](#)

[Braai: Was lange währt ...](#)

[Die Schätze aus zwei Meeren](#)

[Warenkunde: von Amarula bis Waterblommetjie](#)

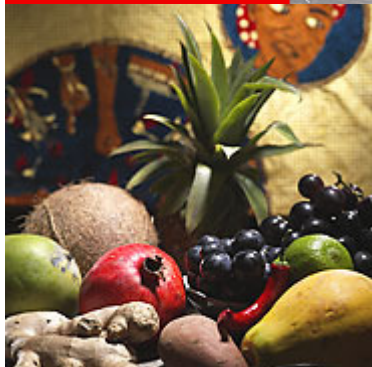
[Kochkurs: Südafrikanische Küche](#)

Zusätzlich:

[Rezepte: Braai - südafrikanischer Grillspass](#)



SCHWERPUNKT



Südafrikanische Fusion-Küche: afrikanische, europäische und asiatische Einflüsse, unerschöpflicher Reichtum einheimischer Zutaten.

Südafrika: das Kap der guten Küche

Bauernbratwurst oder Straussenfilet? Indische Samosas oder englische Scones? In Südafrika haben Sie die Qual der Wahl zwischen Köstlichkeiten aus drei Kontinenten. Das macht diese Fusion-Küche unglaublich abwechslungsreich und immer wieder aufs Neue spannend. Die kulinarische Entdeckungsreise ans Kap der Guten Hoffnung ist ein farbiges und sinnliches Erlebnis - nicht nur während der Fussball-WM!

[top](#) [+](#) Südafrika - die Küche dreier Kontinente

Südafrika: Das Land an der Südspitze Afrikas ist fast dreissigmal grösser als die Schweiz und das multikulturellste Land Afrikas: Neben den afrikanischen Stämmen haben holländische Kolonisatoren, Einwanderer aus England, Frankreich, Deutschland, aber auch Sklaven aus Indien und Ostasien das Land in 350 Jahren zu einem Schmelztiegel der Kulturen werden lassen. Kriege und Unruhen machen das Zusammenleben am Kap der Guten Hoffnung auch heute noch nicht immer einfach, aber über eine Tatsache dürfen wir uns uneingeschränkt freuen: Die Küche Südafrikas bietet eine Fülle an vielfältigen und bunten Genüssen, die es zu entdecken lohnt. Sie ist die Fusion afrikanischer, europäischer und asiatischer Kochkünste auf der schier unerschöpflichen Basis der südafrikanischen Zutatenpalette.

[top](#) [+](#) Die Schätze aus zwei Meeren

Südafrika hat eine ausgedehnte Küstenlinie an der Grenze zwischen dem Atlantik und dem Indischen Ozean. Die Fischerei ist eine wichtige Einnahmequelle und sorgt für eine grosse Auswahl an Fischen und Meeresfrüchten. Auch die Schätze des Meeres sind in allen Varianten in der südafrikanischen Fusion-Küche zu finden: Es gibt Fischpotjies (-eintöpfe), Pickled Fish, scharfes Fischcurry und Muscheln in Weinrahmsauce. In südafrikanischen Restaurants achtet man auf der Karte mit Vorteil auf die Bezeichnung «line fish»: Diese Fische sind fangfrisch!

Text: Gina Graber



African Spirit
Tours & Travel

18 Ceres Road - Milnerton 7441
Cape Town/South Africa
Tel. +27 (0)21 552 7840
Fax +27 (0)86 656 6501
info@africanspirit-tours.com





Boerewors (Bauernbratwurst) und Mealie Pap (weisser Maisbrei) mit scharfer Tomatensauce: Diese Kombination ist in Südafrika besonders beliebt.

Bild: bab.ch/StockFood

top Die Spuren der europäischen Siedler

Was vermissen wir Schweizer am meisten fern der Heimat? Richtig: die Cervelats! So ist es nicht verwunderlich, dass die holländischen und deutschen Einwanderer ihre vertrauten und beliebten Rezepte ins ferne Afrika, in die neue, unbekannte Welt mitnahmen. So findet man auf den Speisekarten und an den Imbissständen Gerichte, die ihren Ursprung eindeutig im nördlichen Europa haben:

Potjie

Potjies sind Eintöpfe aller Art; gekocht werden sie traditionellerweise in einem gusseisernen Topf mit drei Beinen, dem Potjiekoo. Der Potjiekoo hat den Vorteil, dass man ihn überall auf ein offenes Feuerchen stellen kann, auch wenn kein Kochherd in der Nähe ist. Ein beliebter, typisch südafrikanischer Eintopf ist z.B. der Warzenschwein-Potjie, den man zusammen mit viel Gemüse, u.a. Rübli, Weisskabis, Süsskartoffeln und Tomaten, ca. 90Min. ohne umzurühren schmoren lässt.

Bredie

Bredies haben wahrscheinlich in England ihren Ursprung, wo man diese Gerichte als Stew bezeichnet. Die beliebten Rezepte aus der Heimat hat man einfach an die neuen Zutaten angepasst: Ein besonders exotisch anmutendes Bredie ist das Waterblommetjie-Bredie, ein Eintopf mit Lammfleisch, Sauerampfer, Zwiebeln, Kartoffeln und natürlich Waterblommetjies, den hübschen, essbaren Blüten der zweijährigen Wasserföhre (*Aponogeton distachyos*). Ihr Geschmack erinnert an grüne Bohnen und auch ein bisschen an Kürbis.

Boerewors (Bild)

Zurück zur Wurst: Auch deutsche Siedler haben sich nach Südafrika gewagt, sie hatten ihre geliebte Bauernbratwurst im Gepäck. Noch heute wird die Boerewors (oft in Schneckenform) von allen Südafrikanern geschätzt. Gewürzt wird sie mit Koriandersamen, Cayennepfeffer, Thymian und Muskat.



Breyani bzw. Biryani: Bei diesem Reisgericht zeigt sich, dass die indische Küche die südafrikanischen Essgewohnheiten stark beeinflusst hat.

top Kulinarische Souvenirs aus Südostasien

Die asiatische Bevölkerung in Südafrika macht nur wenige Procente aus, aber der Einfluss ihrer Küche auf die südafrikanischen Essgewohnheiten ist umso grösser. Die Nachkommen südostasiatischer Sklaven, Händler und Soldaten aus den britischen Kolonien Indien und British Malaya (heute u.a. Malaysia und Indonesien) haben die Gerichte nachhaltig geprägt. Die sogenannte kap-malaiische Küche ist ein fester Begriff in Südafrika und wird von allen Bevölkerungsschichten und Ethnien geschätzt.

Die zahlreichen Gewürze aus fernen Ländern haben die europäischen und afrikanischen Gerichte neu definiert und für die unglaubliche kulinarische Vielfalt in Südafrika gesorgt.

Ein typisch kap-malaiisches Gericht ist der Bobotie, eine Art Hackfleischauflauf, der mit [Geelrys](#) (gelber Reis mit Sultaninen) und [Chutneys](#) serviert wird.

Auch die indischen Einwanderer haben ihre Spuren hinterlassen: Chapatis (Fladenbrot), Samosas (Samosas, Teigtaschen) und Breyani (Biryani, ein Reisgericht) in allen Variationen erfreuen sich grosser Beliebtheit.



[Grilliertes Straussenfilet](#): Der Braai, das Grillieren unter freiem Himmel, ist die Lieblingsbeschäftigung der Südafrikanerinnen und Südafrikaner.

top Braai: Was lange währt ...

Auf Südafrikas weiten Steppen weiden vielerlei Wildtiere. Wildbret von Antilope, Kudu, Büffel und Springbock sind dort so begehrt wie bei uns Reh- und Hirschfleisch. Aber auch das schon erwähnte Warzenschwein sowie das Krokodil stehen auf dem Speiseplan Südafrikas. Nicht zu vergessen das Straussenfleisch, das sich auch in unseren Breitengraden grosser Beliebtheit erfreut.

Diese Auswahl an feinem Fleisch lässt es ahnen: In Südafrika wird gerne und oft grilliert. Für den südafrikanischen Grillspass, den Braai, verwendet man keine Holzkohle, sondern macht ein Feuer aus Holz und wartet, bis aus diesem eine schöne Glut entstanden ist. Das dauert natürlich wesentlich länger als auf einem Gasgrill, aber das ist auch der Sinn der Sache: Möglichst lange gesellig zusammen sein, klatschen, tratschen, essen und trinken - nur das ist ein echter Braai!

Rezepte für den Braai im eigenen Garten:

[Grilliertes Straussenfilet](#) mit [Geelrys](#), dazu [Mixed Pickles](#) und zum Dessert ein [Amarula-Eiskaffee](#).

African Spirit
Tours & Travel

18 Ceres Road - Milnerton 7441
Cape Town/South Africa
Tel. +27 (0)21 552 7840
Fax +27 (0)86 656 6501
info@africanspirit-tours.com



REZEPTE

So isst man während der Fussball-WM in Südafrika



Braai - südafrikanischer Grillspass

Die Lieblingsbeschäftigung der Südafrikanerinnen und Südafrikaner ist das Grillieren unter freiem Himmel. Das nennt sich im Gastgeberland der Fussball-WM 2010 Braai und ist ein geselliger Anlass, für den man sich gerne etwas länger Zeit nimmt. Hier unsere Rezepte für den Braai im eigenen Garten:

Grilliertes Straussenfilet

[Rezept \(44KB\)](#)

Geelrys (Gelber Reis mit Sultaninen)

[Rezept \(45KB\)](#)

Mixed Pickles

[Rezept \(48KB\)](#)

Amarula-Eiskaffee (Bild)

[Rezept \(44KB\)](#)

KOCHSCHULE



[top](#) Kochkurs: Südafrikanische Küche

In unserem Kochkurs entschweben Sie nach Südafrika, ins Gastgeberland der Fussball-Weltmeisterschaften 2010. Sie erhalten einen unvergesslichen Einblick in eine der spannendsten Küchen der Welt, die von afrikanischer, indischer, europäischer und malaiischer Esskultur geprägt ist. Sie können Biltong (südafrikanisches Trockenfleisch) probieren und lernen zudem eine Reihe der in der [Warenkunde](#) beschriebenen Gerichte kennen: Sosaties, Bobotie, Mealie Pap und Geelrys. Zu jedem Gang wird ein passender südafrikanischer Wein serviert. Der Kurs findet am 30.6.2010 in [Zürich](#) statt.

Kochkurs «Südafrikanische Küche»: [jetzt anmelden ...](#)

Im [Kochkurs «Südafrikanische Küche»](#) bereiten Sie u.a. einen Red Snapper zu.

African Spirit
Tours & Travel

18 Ceres Road - Milnerton 7441
Cape Town/South Africa
Tel. +27 (0)21 552 7840
Fax +27 (0)86 656 6501
info@africanspirit-tours.com





Eine südafrikanische Spezialität: Waterblometjie-Suppe. Die essbaren Blüten der zweijährigen Wasserähre finden in vielen Eintopfgerichten Verwendung.

Von Amarula bis Waterblometjie

Viele Bezeichnungen südafrikanischer Spezialitäten stammen aus dem Afrikaans, der Sprache der holländischen Einwanderer (Buren). Die Bezeichnung «boer» leitet sich vom Niederländischen «Bauer» ab.

- **Amarula**
Cremelikör aus Südafrika, der aus den Früchten des Marula-Baumes (Elefantenbaum) hergestellt wird. Erhältlich in Spirituosen-Fachgeschäften, kann durch Baileys ersetzt werden.
Rezept: [Amarula-Eiskaffee](#)
- top ↕

 - **Biltong**
Getrocknetes, stark gewürztes Fleisch von Antilope, Kudu, Springbock, Strauss oder Rind. Erhältlich sofern verfügbar bei www.kapweine.ch.
- **Bototie**
Traditioneller Hackfleischauflauf.
- **Boerewors**
Mit Koriandersamen, Cayennepfeffer, Thymian und Muskat gewürzte Bauernbratwurst, oft in Schneckenform. Erhältlich bei www.kapweine.ch.
- **Braai**
Die Lieblingsbeschäftigung aller Südafrikanerinnen und Südafrikaner: das Grillieren unter freiem Himmel.
Rezept: [Grilliertes Straussenfilet](#)
- **Bredie**
Traditioneller Eintopf mit Fleisch und Gemüse, ähnlich einem englischen Stew.
- **Geelrys**
Gelber Reis mit Sultaninen. Die gelbe Farbe stammt vom Gewürz Kurkuma (Gelbwurz), das in der indischen Küche verbreitet ist.
Rezept: [Geelrys](#)
- **Mealie Pap**
Das Grundnahrungsmittel der schwarzen Bevölkerung ist ein steifer, weisser Maisbrei aus Maismehl oder Maisgriess. Dazu wird gerne eine scharfe Sauce aus Tomaten, Zwiebeln und Chili gegessen. Tipp: [Polenta bianca](#) von Coop Fine Food verwenden.
- **Physalis** (auch Kapstachelbeere, Andenbeere)
Reich an Vitamin C, B1, Provitamin A und Eisen. Wird bei uns vor allem zum Dekorieren von Desserts verwendet. In Südafrika werden die frischen Blätter gekocht und als Gemüse gegessen.
- **Potjie**
Traditioneller Eintopf, der im Potjeko, einem gusseisernen Topf mit drei Beinen, auf dem offenen Feuer gekocht wird (siehe Bild Muschelsuppe im Abschnitt «Die Schätze aus zwei Meeren»).
- **Rooibostee** (Rotbuschtee)
Das Nationalgetränk Südafrikas. Die rote Farbe erhält er erst nach der Fermentierung. Er enthält kein Teein, jedoch viele Spurenelemente, Eisen, Calcium und Vitamin C. Mit Rooibostee lassen sich auch tolle kalte Drinks, Frappés und sogar Desserts zubereiten.
- **Sosaties**
Marinierte Fleischspiesse (siehe [Bild ganz oben](#)), die beim beliebten Braai zum Einsatz kommen.
- **Süsskartoffel** (Batate)
Botanisch nicht mit der Kartoffel verwandt. Das gelbliche, orange oder rötliche Fruchtfleisch hat einen süsslichen Geschmack und eine mehlig Konsistenz. In Südafrika sind Süsskartoffeln nicht nur als Püree (siehe [Bild ganz oben](#)) zu grilliertem Fleisch beliebt, sondern auch in Süssspeisen.
- **Waterblometjies** (Bild)
Die essbaren Blüten der seerosenähnlichen zweijährigen Wasserähre (Aponogeton distachyos). Ihr Geschmack erinnert an grüne Bohnen und auch ein bisschen an Kürbis. Vor allem in Eintöpfen (Bredies) und Suppen (z.B. Waterblometjie-Suppe) beliebt.

Eine Reihe von südafrikanischen Spezialitäten (Wein, Fleisch, Bier, Likör usw.) gibt es bei www.kapweine.ch.

