

Bobotie - ein kapmalischer Hackfleisch-Auflauf



Zutaten für 4 Personen:

- 25 g gehackte Mandeln
- 1 Scheibe Weissbrot (ca. 30 g)
- 150 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 700 g gemischtes Hackfleisch
- 2 EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer
- 1-2 EL Öl
- 2-3 TL scharfes Currypulver
- 100 g Aprikosen-Konfitüre
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Bund Petersilie
- 4 Eier (Grösse M)
- 250 ml Milch
- 2 Bananen (à ca. 160 g)
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und auskühlen lassen. Brot in lauwarmem Wasser einweichen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Brot gut ausdrücken. Hackfleisch, Brot und Tomatenmark verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Mit Currypulver bestäuben und unter Rühren zwei Minuten anschwitzen. Aprikosen-Konfitüre einrühren, Hack und ein Lorbeerblatt dazugeben und unterrühren. Mit 150 Milliliter Wasser ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren. Petersilie waschen, trocken tupfen und Blätter fein hacken. Hackmasse, Mandeln und Petersilie, bis auf einen Esslöffel, mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hackmischung in eine ovale Auflaufform (35 x 21 cm) geben. Eier und Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eiermilch über das Hackfleisch giessen. Zwei Lorbeerblätter darauflegen. Auflauf im vorgeheizten Backofen (E-Ofen: 175 °C / Umluft: 150 °C / Gas: Stufe 2) 25 Minuten backen. Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit restlicher Petersilie bestreuen. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

Bobotie und Bananenscheiben auf Teller anrichten. Dazu schmecken Chutney und Kokosraspel; dazu wird Geelrys serviert.

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Stunden.

Geelrys - Gelber Reis mit Rosinen



Zutaten für 4 Personen

- 300 g Langkornreis
- 1 Stück Zimtstange
- 1 EL brauner Zucker
- 1 EL Kurkuma
- 1 TL Salz
- 50 g Rosinen
- 2 EL Butter

Zubereitung

Reis mit Gewürzen, Salz und Zucker und der doppelten Menge Wasser aufkochen und ungefähr 12 Minuten weich kochen lassen. Die Rosinen zugeben und einige Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze stehen lassen. Zum Schluss die Zimtstange herausgeben und die Butter unterrühren.

Bobotie/FRI/042010

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

