

Eine kulinarische Reise nach ...



# SÜDAFRIKA

## BOBOTIE

### Afrikanischer Hackfleischauflauf

#### Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Hackfleisch (Rind)
- 1 Scheibe Toastbrot
- ½ Tasse Milch
- 1 große Zwiebel, fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, klein gehackt
- ½ EL Ingwer, gerieben
- Butter zum Braten
- 2 Eier
- Saft einer Zitrone
- ½ EL Salz
- 100 g Sultaninen
- 100 g Mandeln
- 100 g Mangochutney
- 1 EL Gewürzmischung afrikanische Art
- 2 EL Currypulver
- einige Lorbeerblätter, frisch oder getrocknet

#### Zubereitung:

1. Die Toastbrotsscheibe in der Hälfte der Milch tränken. Ausdrücken und die Milch auffangen. Den Toast zerbröseln und mit dem Hackfleisch und dem Currypulver mischen.
2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in Butter zusammen mit den Gewürzen in einer Pfanne goldbraun anbraten. Das Hackfleisch zugeben und schmoren, bis es braun ist.
3. Von der Herdplatte nehmen und mit den gebratenen Zwiebeln, den Sultaninen, einem Ei, dem Zitronensaft, Salz, der anderen Hälfte der Milch, den Mandeln und dem Chutney mischen. Alles gut verrühren und in eine Auflaufform geben.
4. Das andere Ei mit der aufgefangenen Milch mischen und über das Fleisch gießen. Lorbeerblätter senkrecht stehend ins Bobotie drücken und zum Schluss noch mit ein bisschen Currypulver würzen.
5. Bei 180°C ca. 30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
6. Dazu Reis und gekochtes Gemüse servieren.

**AHA!**

**Bobotie** ist als Nationalgericht in Südafrika, Kenia, Zimbabwe und Zambia zu Hause. Es geht ursprünglich auf Zuwanderer aus Indonesien zurück. Typischerweise wird Bobotie mit Rindfleisch oder Hack vom Lamm zubereitet und erhält seinen Geschmack von den besonderen Gewürzen und Trockenfrüchten. Als Beilage wird gerne Reis mit gerösteten Nüssen oder Rosinen und etwas Mango-Chutney gereicht.

Bobotie hat ein Stück seiner Berühmtheit auch dadurch erlangt, weil es das Lieblingsgericht von Nelson Mandela war.

**CADISS**

Catering - Dienstleistung - Service - Systeme

*Geniet jou ete*



Wissenswertes über ...

# SÜDAFRIKA

Hauptstadt: **Pretoria**

Bevölkerung: **60,14 Millionen (2021)**

Sprachen: **Afrikaans, Englisch** (und 9 weitere afrikanische Sprachen)



Blick auf Kapstadt

## Reisetipp

**Kapstadt** ist nach Johannesburg die zweitgrößte Stadt Südafrikas und beherbergt den Sitz des südafrikanischen Parlaments. Sie liegt auf einer Halbinsel, die von dem Atlantik und dem indischen Ozean eingerahmt wird. Weltbekannt ist der 52 km lange Tafelberg, an dessen Südspitze das **Kap der guten Hoffnung** angrenzt. Der portugiesische König Johann II. soll dem Kap angeblich seinen Namen gegeben haben, da er zu Recht hoffte, dass nun der Seeweg nach Indien entdeckt sei.



*Rooibos-Tee hat seinen Ursprung in Südafrika. Daher ist es nicht verwunderlich, dass dieser das Nationalgetränk Südafrikas ist.*

Aktionswebseite:

