

Chämi-Chuchi Suhr

Hanspeter Wälti

Marc Furter

Vorspeise:

Chakalaka-Krautsalat

Hauptspeise:

Straussenburger mit Chakalaka und Bogobe

Dessert:

Malva Pudding

Rezepte für 4 Personen



Südafrika



Chochete vom 11.07.2017

En Guete!

Vorspeise

Chakalaka-Krautsalat

Zutaten

- 1 TL Kreuzkümmelsaat
- 300 g Weißkohl
Salz
- 1 Stk. Peperoni grün
- 1 Stk. Peperoni gelb
- 1 Stk. Peperoni rot
- 2 Stk. rote Zwiebeln
- 4 EL Aceto Balsamico bianco
- 1 Stk. Limette
- 2 EL brauner Zucker
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Chiliflocken
- 2 TL rosenscharfes Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 4 Stiele Petersilie
Pfeffer



Zubereitung

1. Kreuzkümmelsaat in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
2. Die äußeren Kohlblätter entfernen. Kohl vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Kohl in einer Schüssel zusammen mit dem Salz kneten, bis der Kohl weich ist und Wasser zieht.
3. Peperoni putzen, vierteln, entkernen und in 1/2 cm breite Streifen schneiden. Rote Zwiebeln fein würfeln.
4. Aceto Balsamico mit Limettensaft, 4 EL Wasser, Zucker und Olivenöl verquirlen. Mit Chiliflocken, Paprikapulver und gemahlenem Kreuzkümmel würzen. Petersilienblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.
5. Weißkohl mit Peperoni, Zwiebeln, Petersilie, Kreuzkümmelsaat und dem Dressing mischen und 3-4 Stunden (oder über Nacht) zugedeckt durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Hauptgericht

Roosterkoek (Hamburger-Brötchen)

Zutaten

1000g Mehl
1 TL Crème Tartar
1 TL Natron
1 TL Salz
250 g Butterwürfel
260 g Sauerrahm

Zubereitung

Backofen auf 200°C vorheizen

Mehl, Natron und Salz in eine Schüssel geben und vermischen. Nun die Butterwürfel der Mehlmischung hinzugeben und mit dem Sauerrahm zu einem mittelfesten Teig verarbeiten. Den Teig circa 1 cm dick rechteckig ausrollen und in so große Stücke teilen, dass man Teigrollen in Hamburgergröße formen kann. Teigrollen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 30-40min backen. Mit einer Nadel oder einem Messer prüfen, ob die Brötchen gut gebacken sind. Achtung, der Teig geht während des Backens leicht auf.

Blauschimmelsauce

Zutaten

250 g zerkrümelter Blauschimmelkäse
60 g weiche Butter
2 EL süßer Weißwein
2 TL frische Minze, gehackt
1 TL frische Rosmarinnadeln
2 TL frischer Oregano, gehackt
100 g Crème Fraîche oder Sauerrahm
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

Käse und Butter in einer Schüssel (am besten mit einem Elektromixer) zu einer glatten und cremigen Masse verrühren. Dann den Wein und die Kräuter unter die Masse rühren und die Crème Fraîche unterheben. Nach Geschmack würzen.

Beilage Hauptgericht: Chakalaka

Zutaten

- 30 ml Öl
- 1 Stk. große Zwiebel, fein geschnitten
- 1 Stk. große grüne Peperoni, gehackt
- 2 Stk. Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
- 3 cm frischer Ingwer, geschält und gerieben
- 4 Stk. große, reife Tomaten, gehäutet und gehackt
- 2 Stk. große Karotten, gerieben
- 5 TL Kurkuma
Chilipulver nach Geschmack
- 1 Dose gebackene Bohnen in Tomatensoße (ca. 410 g)
- 1 Prise Salz
- 1 Handvoll frischer Koriander, gehackt

Zubereitung

1. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln zusammen mit Knoblauch, Ingwer und grüner Peperoni mit Kurkuma und Chilipulver 5 Minuten anschwitzen.
2. Tomaten und Karotten hinzufügen, mit Salz abschmecken und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
3. Die Bohnen dazugeben und erhitzen. Alles etwas abkühlen lassen und mit Korianderblättern bestreuen und servieren.

Beilage Hauptgericht: Bogobe (Afrikaans: Pap)

- 125g Maismehl oder Polenta
- 1 TL Butter
- 1 TL Salz
Wasser (Packung beachten)

ZUBEREITUNG:

Das Wasser zum Kochen bringen. Salz und Butter hinzufügen, dann das Maismehl sorgfältig mit einem Holzlöffel oder Rührbesen einrühren und circa 5 Minuten kochen lassen. Anschließend Hitze reduzieren und im geschlossenen Topf weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Straussenburger (Fleisch & Anrichten)

Zutaten

- 4 Stk. Straußenfilets (à je ca. 100g)
- 1-2 Stk. rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 2 Stk. Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 50g Rucola
- Frisch gemahlenes Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Das Straußenfilet über heißer Flamme (auf dem Grill; ansonsten in der heißen Pfanne) 2-3min pro Seite scharf anbraten und leicht würzen.
2. Den gebackenen Roosterkoek aufschneiden, mit einem Straußenfilet belegen und mit den übrigen Zutaten zu einem Burger aufschichten. Mit dem Straußenfilet beginnen, dann die Zwiebeln, Tomaten und zuletzt die Blauschimmelsauce vorsichtig darüber geben.
3. Mit Rucola garnieren.
4. Beilagen in kleinen Portionen neben dem Burger anrichten und servieren.



Dessert

Malva Pudding

Zutaten Pudding

200g	Weissmehl
2 TL	Backpulver
100g	Tasse brauner Zucker
1 Prise	Salz
2 Stk.	große Eier
3 EL	Aprikosenmarmelade (optional)
50g	geschmolzene Butter
1.25dl	Milch

Zutaten Sauce

3dl	Wasser
400g	brauner Zucker
4ml	Vanille-Essenz
1 Dose	Kondensmilch ungezuckert (410g)



Zubereitung

Backofen auf 180 °C vorheizen.

1. Mehl, Backpulver, braunen Zucker und Salz in einer Schüssel verrühren.
2. Eier, Marmelade, Butter und Milch hinzufügen und zu einer cremigen Mischung verrühren.
3. Mischung in eine Auflaufform geben. Die Form dabei bis max. zwei Zentimeter unterhalb des Rands füllen und für 25 Minuten backen. Der Pudding sollte auf der Oberfläche gebräunt sein und ein in die Mitte gestochenes Messer sollte beim Herausziehen sauber sein.
4. Während der Pudding im Ofen ist, wird die Sauce zubereitet. Dazu Wasser, Zucker, Vanille-Essenz und Kondensmilch in einen Kochtopf geben und solange erwärmen, bis der Zucker sich aufgelöst hat.
5. Anschließend die heiße Sauce langsam und in mehreren Schritten über den Pudding gießen, der sie nach und nach aufsaugen wird. Dieser Prozess kann einige Minuten dauern.
Tipp: Wenn man mit dem Messer ein paar Löcher in den Pudding sticht, kann mehr Sauce absorbiert werden.
6. Etwas restliche Sauce auf Dessertteller geben und Puddingstück auf den Saucenspiegel legen. Servieren.