

Südafrikanisches Menue

- 1 Cap Malayische gelbe Linsensuppe
mit gebackenen Samosas
- 2 Fisch Bobotje
mit Kürbis Gemüse
- 3 Medaillon vom Springbock Rücken mit
Aprikosenkruste und Mieliepap
- 4 Amaraulla Mousse
mit Apfel – Ingwer Ragout

1 Gelbe Linsensuppe

| | | |
|-----|----|----------------------------------|
| 200 | g | gelbe oder rote geschälte Linsen |
| 4 | | Schalotten |
| 2 | | Knoblauchzehen |
| 1 | | Karotte |
| 3 | | geschälte Kartoffel |
| 4 | EL | Olivenöl |
| 1 | EL | Raz el Hanout |
| ¼ | L | Tomatenpulpe |
| 2 | | getrocknete Zitronen |
| 2 | L | Gemüsebrühe |

Gemüse schälen, würfel und im heißen Olivenöl anschwitzen. Die Linsen dazu geben, ebenso Tomatenpulpe und die Gemüsebrühe. Das ganze aufkochen lassen.

Zitronen, Raz el Hanout und Salz zugeben, kräftig kochen lassen bis alles weich ist. Anschließend fein pürieren, nochmal nachschmecken und mit einem Spritzer Olivenöl verfeinern beim Anrichten.

Samosas ca 15 Stck.

| | | |
|-----|-------|---|
| 300 | g | Lammhackfleisch |
| 1 | | kleine Zwiebel |
| 1 | Bund | frischer Koriander Cayenne Pfeffer, Chilli Salz |
| 3 | Stck. | Knoblauchzehen |
| 2 | TL | frisch geriebener Ingwer |
| 1 | Msp. | Gemahlene Nelken |
| 2 | Stck. | Tomaten, geschält, entkernt und in Würfel geschnitten |
| 3 | | Limonen, die Schale, gerieben |
| 1 | Pack | Frühlingrollen Teig |

Zwiebel andünsten und dann das Hackfleisch dazu, das Ganze anbraten, danach den Knoblauch und den Ingwer zugeben und würzen mit Pfeffer, Salz und Chilli. Nochmal anbraten und dann die Tomaten dazu und das ganze reduzieren lassen. Den Koriander, die Nelken und die Limonenschale zugeben und kalt stellen.

Die Frühlingrollen Blätter in ca 5cm dicke Streifen schneiden mit Eigelb an den Seiten einstreichen und die Hackfleischfüllung darauf geben. Zu Dreiecke formen und in Fett ausbacken.

2 Fisch Bobtoie

| | | |
|-----|------|---|
| 500 | g | Kabeljau oder anderen Weißfisch |
| 1 | Bund | gehackte Petersilie |
| 3 | Stck | Knoblauchzehen, gehackt |
| 1 | Bund | Limonenblätter |
| 2 | Stck | Tomaten geschält und gehackt |
| 1 | TL | gemahlener Gelbwurz |
| 3 | Stck | Schalotten, gehackt |
| 4 | Stck | Toastbrot in Wasser eingeweicht |
| 2 | Stck | Eier, leicht geschlagen Salzu, Muskatnuss, schwarzer Pfeffer |

Den Fisch in etwas Olivenöl anbraten, in mundgerechte Stücke zerkleinern und kalt stellen. Restliche Zutaten (außer die Eier) vermischen. Toastbrot nicht ganz ausdrücken, ansonsten wird die Masse zu fest. Den Fisch vorsichtig unterheben.

Die Masse in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen mit 200 ° C schieben und backen bis eine leichte Bräunung zu sehen ist. Die Form aus den Ofen nehmen und die geschlagenen Eier über die Masse gießen und erneut ca 10 Minuten backen.

Sofort servieren. Dazu passt Kartoffel Püree, Chutney und Kürbis Gemüse

Kürbis Gemüse

| | | |
|-----|-------|-----------------------------|
| 500 | g | geschälter Kürbis |
| 1 | Tasse | Brühe |
| 2 | EL | Butter |
| 2 | Stck. | Zimtstangen |
| 1 | EL | brauner Zucker |
| 1 | EL | weißer Zucker |
| 1 | EL | Balsamico |
| | | Abgeriebene Schale 1 Orange |
| | | Salz |

Kürbiswürfel in Butter andünsten, Brühe und restliche Zutaten dazu und weich köcheln!

3 Medaillons vom Springbock Rücken

| | | |
|---|--|-------------------------------------|
| 4 | | schöne Medaillons schneiden a 160 g |
| | | Salz, Pfeffer, Öl |

Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl von beiden Seiten ca 4 Min. anbraten.
Kurz ruhen lassen

Aprikosenkruste

| | | |
|-----|----|-----------------------|
| 100 | g | getrocknete Aprikosen |
| 1 | EL | gehackte Pinienkerne |
| 1 | | Eiweiß |
| | | Semmelbrösel |
| | | Five Spice |
| | | Honig |

Die getrockneten Aprikosen in etwas Flüssigkeit auf kochen lassen. Abkühlen, grob hacken, mit den Pinienkernen vermengen, dann die Semmelbrösel dazu, das Eiweiß und das Five Spice. Das Ganze zu einer Paste verarbeiten

Die gebratenen Medaillons mit Honig einstreichen, die Paste darauf verteilen und überbacken.

Mieliepap – Maisgrießbrei

| | | |
|-----|----|-------------|
| 500 | g | Maisgrieß |
| 1 | L | Milch |
| 1 | L | Wasser |
| 1 | EL | grobes Salz |

Das Wasser, die Milch und das Salz aufkochen lassen, den Grieß einrühren und unter ständigem rühren ca 30 Min. quellen lassen

Wild - Sauce

| | | |
|-----|----|---|
| 500 | g | Wurzelgemüse – Zwiebel, Sellerie, Karotten, Lauch |
| 1 | | Tomate |
| 2,5 | kg | gehackte Wildknochen |
| 3 | EL | Tomatenmark |
| 1 | L | Rotwein |
| 2 | | Knoblauchzehen |
| 5 | | Lorbeerblätter |
| 3 | | Nelken |
| 10 | | Wachholderbeeren |
| 1 | | Zimtstange |
| | | Öl, Salz, Pfeffer |

Das Wurzelgemüse putzen, waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Tomate vierteln. Die Knochen im Bräter in Öl anbraten bis sie gut gebräunt sind. Dann das Gemüse dazu begeben, nach ca 10 Minuten das Tomatenmark untermengen und das ganze noch mal gut anbraten. Mit einem 0,5 l Rotwein ablöschen. Wenn der Rotwein verdunstet ist nochmals anbraten lassen und mit dem restlichen Rotwein ablöschen. Knoblauchzehen zerdrücken und mit den restlichen Gewürzen in die Soße geben.

Das Ganze mit Wasser ablöschen, so dass alle Knochen gut bedeckt sind und mindestens 3 Stunden köcheln lassen. Den Fond mit den Knochen abkühlen lassen, passieren und kalt stellen.

4 Amarulla Mousse

| | | |
|-----|-------|-------------------|
| 2 | | Eigelb |
| 1 | EL | Puderzucker |
| 0,2 | L | Amarulla |
| 3 | Blatt | Gelatine |
| 100 | g | dunkle Kuvertüre |
| 250 | g | geschlagene Sahne |

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Weiße Kuvertüre im Wasserbad schmelzen. Amarulla und Puderzucker erwärmen, die eingeweichte Gelatine dazu geben und auflösen, mit der weißen Schokolade vermengen, und unter ständigem Rühren das Eigelb dazu geben. Ganz zum Schluss die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben, die Masse in eine Schüssel geben und kalt stellen.

Apfel – Ingwer Ragout

| | | |
|---|-------|--|
| 1 | Tasse | Zucker |
| 1 | Tasse | Apfelsaft |
| 4 | | kleine Äpfel, schälen und in Spalten schneiden |
| 1 | Stck. | Vanilleschote |
| 1 | | Kleine Ingwerknolle |
| | | Speisestärke oder Pfeilwurz - Mehl |
| 1 | Msp. | Five Spice |

Den Zucker karamellisieren, mit Apfelsaft ablöschen. Geriebenen frischen Ingwer, Five Spice und die Vanilleschote dazu geben. Apfelschnitze im Sud dünsten – so, dass sie noch Biss haben. Die Äpfel herausnehmen, die Flüssigkeit mit etwas Speisestärke abbinden, die Apfelstücke wieder zurück in den Sud und abkühlen lassen.