Bobotie-Auflauf aus Südafrika

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Die Küche aus dem fernen Südafrika ist hierzulande noch immer recht unbekannt, dabei hat sie auch ein paar sehr leckere schnelle Alltagsrezepte zu bieten, die man perfekt vorbereiten kann. Perfekt nach einem langen Arbeitstag als Abendessen – oder als köstliche Variante zum schweren Sonntagsbraten. Der Hackfleischauflauf Bobotie ist so ein Beispiel: Schmeckt nach exotischen Gewürzen mit einer besonderen fruchtigen Süße. Da wird sich die ganze Familie die Finger nach lecken.

Zutaten **Portionen: 4**

500 g	Rinderhack und 2 Scheiben Toastbrot
Je 1	große Zwiebel, Knoblauchzehe und Zitrone
1/2 TL	geriebener Ingwer
Je 100 g	Sultaninen und Mango-Chutney
2 EL	Braai-Gewürz (z. B. von Cape Herb & Spice)
2 EL	scharfes Currypulver und etwas Zimt
10	Lorbeerblätter
3	Eier sowie 125 ml Milch und etwas Butter



Zubereitung: So wird's gemacht

■ **Ofen vorheizen** auf 180 Grad Umluft. **Toastbrotscheiben** in einer Schüssel mit kaltem Wasser ca. 10 Minuten einweichen. Die **Zwiebeln**, **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und sehr fein würfeln.

■ In eine beschichtete Pfanne etwas **Butter** geben und darin die **Zwiebel-, Ingwer- und Knoblauchwürfel** andünsten. **Hackfleisch** dazugeben und warten, bis es Farbe angenommen hat.

■ Zwei der **Lorbeerblätter** hinzugeben, das Currypulver und das Braai-Gewürz hinzufügen und mit anbraten.

■ Die **Sultanien** und das **Mango-Chutney** (es geht auch Aprikosenmarmelade als Ersatz, wird aber anders schmecken) unterrühren. Mit **Salz** abschmecken. Für 10 Minuten köcheln lassen.

■ Die eingeweichten **Toastbrotscheiben** kräftig ausdrücken und fein zerpflücken und zum Hackfleisch geben. Ein paar Spitzer **Zitronensaft** hinzugeben. Alles gut vermengen.

■ Eine ofenfeste Auflaufform **ausbuttern**, die **Hackmischung** hineingeben. Ordentlich in der Form andrücken, Oberfläche glatt streichen. Man kann das Gericht auch bis zu diesem Step am Vortag und am nächsten Tag schnell fertigbacken.

■ Für das Topping **3 Eier** mit Milch verquirlen und über das Fleisch geben. Die übrigen **Lorbeerblätter** drauf verteilen und ab damit in den Ofen für 35 bis 40 Minuten, bis die Kruste oben goldbraun wird. Wer mag, kann dazu Reis und einen Tomaten-Zwiebelsalat servieren, schmeckt aber auch „solo".

Fotos: iStockphoto/Getty, Hersteller, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Küchen-Geheimnisse der Kap-Region

Die südafrikanische Küche ist vielfältig, weil sie von den verschiedenen Bevölkerungsgruppen am Kap geprägt wurde. Man sieht Einflüsse anderer afrikanischer Nationen, aus Indien, Indonesien und die der Buren. **Fleisch** ist eine Hauptzutat, aber es gibt auch ein paar gute Nur-Gemüse-Gerichte. Als Beilage wird **Mieliepap**, ein geschmacksneutraler Maisbrei, gegegessen. Als Gemüsebeilage (und in flüssigerer Variante auch als Würzsauce) ist **Chakalaka** (Foto) ein Muss. Dafür werden Kohl, Möhren, Erbsen und Co. mit Knoblauch, Curry, Ingwer und Koriander verfeinert.

Zentral ist das **Braai**, die südafrikanische Grill-Variante. Gefeuert wird mit Holz, auf den Rost kommen z. B. **Straußenfleisch, Kudu oder Springbock**, aber auch **Boerewors**, eine grobe Bratwurstschnecke, für die das Brät (aus Rind, Schwein, Lamm und/oder Wildfleisch) mit Koriander, Nelken, Piment und Muskat gewürzt wird.