



BOBOTIE

Hackfleischauflauf mit Früchten

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

1 kg Lamm- oder Rinderhackfleisch
¼ l Milch, 1 Scheibe Weißbrot
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Öl (Sonnenblumenöl)
4 TL Currypulver
50 g getrocknete Aprikosen
125 g Rosinen
125 g Mandelblättchen
4 EL Mango Chutney (im Glas scharf)
2 EL Zitronensaft
2 EL gehackte Blatt Petersilie
Salz, Cayennepfeffer
3 Eier, Butter für die Form
1 Banane, 4 Aprikosen
2 Lorbeerblätter

Zubereitung

Brot in 100 ml Milch einweichen, Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfelig schneiden und in heißem Öl glasig dünsten. Brot ausdrücken, Milch aufbewahren. Brot und Hack mit den Zwiebeln anbraten. Mit Currypulver (mild) würzen und alles 10 – 15 Min. braten.

Getrocknete Aprikosen würfeln und mit Rosinen, Mandeln, Chutney, Zitronensaft und gehackter Petersilie zum Fleisch geben und 5 Min. mitköcheln lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Eier und gesamte Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hackfleischmasse in eine mit Butter gefettete Auflaufform füllen. Eiermilch darübergießen.

Bananen und Aprikosenscheiben sowie Lorbeerblätter auf den Auflauf verteilen und im heißen Backofen für ca. 20 Min. bei 180 Grad backen.

Als Beilage ist Geelrys typisch (mit Curry gelb gefärbter Reis mit Rosinen)





STRAUSSENSTEAK

mit Chips und Mini-Pâtisseries

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

*Straußenfleisch (ca. 500 g)
ohne Haut und Knochen*

2 EL Olivenöl

*1 Schale Cranberries
(oder ersatzweise Preiselbeeren)*

8 größere Kartoffeln

20–25 Mini-Pâtisseries (kleine Kürbisse)

4 EL Rotweinessig

200 ml Rotwein

einige Rucolablätter

Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker

*1 l Frittieröl
oder Frittierfett*

Zubereitung

Die Straußensteaks mit Salz und Pfeffer würzen. In heißem Olivenöl anbraten und im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 Grad 10 Min. nachgaren.

Die geschälten Kartoffeln in Scheiben schneiden, zweimal in einer Friteuse im Fett knusprig ausbacken. Danach salzen.

Die Mini-Pâtisseries halbieren, die untere Hälfte mit einem Pariser Löffel aushöhlen und im Salzwasser kurz aufkochen. Aus dem Wasser nehmen und auf Papiertüchern zum trocknen auslegen.

Für die Füllung Zucker mit etwas Butter karamelisieren, die Cranberries unterrühren, mit Rotwein und Rotweinessig ablöschen, mit Pfeffer und Salz würzen, in die untere Hälfte der Minikürbisse füllen und mit der oberen Hälfte bedecken.

Die gebratenen Straußensteaks mit den kleinen Kürbissen und einigen Rucolablättern anrichten.





GEGRILLTER THUNFISCH

mit Dattel-Blatjang

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

4 Thunfischsteaks (à 200 g)

Für die Marinade:

100 ml Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer

125 ml (1/2 Tasse) Zitronensaft

8 EL (1/4 Tasse) gehackte Blattpetersilie

Für die Sauce:

250 g entsteinte Datteln (300 g mit Kernen)

3 kleine Knoblauchzehen

30 g frischer Ingwer

½ TL getrocknetes rotes Chilipulver

250 ml Rotweinessig

Zubereitung

Für den Fisch alle Zutaten für die Marinade mischen. Die Marinade über die Thunfischsteaks geben und mindestens eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Inzwischen bereiten wir das Blatjang (die Sauce) zu. Den Ingwer schälen und zusammen mit dem Knoblauch und den Datteln in einem Mixer grob raspeln.

Essig und Gewürze mit der Dattelmasse verrühren und in einem Topf kurz aufkochen lassen.

Die Sauce erkalten lassen und zu dem gegrillten Fisch servieren.

Den marinierten Thunfisch über halbwarmen Kohlen ca. 3 Min. auf jeder Seite grillen und mit der Dattelsauce servieren.





SOSATIES

Lammspieße mit Aprikosen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 kg Lammkeule
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1/8 l Weißweinessig
- 1 EL Currypulver scharf
- 1 EL Kurkuma
- 1 TL Salz
- 6 schwarze Pfefferkörner,
leicht zerdrückt
- 1 Zimtstange, 5 cm lang
- 3 Lorbeerblätter
- 2 EL Aprikosenmarmelade
- 1 Apfel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Mssp. Piment gemahlen

Zubereitung

Alles Fett von der Lammkeule abtrennen. Das Fleisch in 2,5 cm dicke Scheiben und diese wieder in Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und in einem Topf knapp mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen und so lange kochen bis die Zwiebel glasig sind und alle Flüssigkeit verkocht ist.

Essig, Currypulver, Kurkuma, Salz, Pfefferkörner, Piment und Zimt zugeben. Wieder aufkochen lassen und Lorbeerblätter, Knoblauch, Marmelade und geschälte Apfelstückchen einrühren. Vom Feuer nehmen und kalt werden lassen.

Die Fleischwürfel auf Spieße stecken. Die Spießchen lagenweise mit der Sauce in eine tiefe Schüssel geben und über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Die Spießchen über starker Glut grillen.

Man kann die Marinade einkochen, durchsieben und als Sauce reichen.





WATERBLOMJE SALAT

Wasserblumensalat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

250 g Karotten

250 g Blumenkohl

400 g Waterblomjes
(Wasserblumen oder Seerosen)

1 kleine rote Paprika

1 kleine grüne Paprika

1 Zwiebel

Für das Dressing:

100 ml Olivenöl

60 ml Weißweinessig oder Zitronensaft

2 TL Zucker

4 Knoblauchzehen

4 EL gehackte Salatkräuter
(Schnittlauch, Melisse, Kerbel)

Salz und frisch gemahlene Pfeffer

Zubereitung

Die Karotten schälen, in Scheiben schneiden und mit den in Röschen zerteilten Blumenkohl in kochendem Wasser bissfest garen.

Paprika in Streifen, Zwiebel in Scheiben schneiden. Sämtliche Zutaten für das Dressing verrühren, den feingehackten Knoblauch und die gehackten Kräuter daruntermengen.

Das Ganze in einer großen Salatschüssel gründlich mischen und einige Stunden durchziehen lassen.

TIPP

Statt Waterblommetjes können auch junge Zucchini verwendet werden, die vorher kurz blanchiert werden.

