

WILLKOMMEN IN ASIEN



Basmati Reis,
4 x 125 g, Fr. 3.90

SÜDAFRIKA

Cape Malay Curry

Hauptgericht für 4 Personen

ZUTATEN

80 g getrocknete Aprikosen
700 g Rindsvoressen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
15 g Ingwer
1 grüne Peperoni
1 Peperoncino
1 Aubergine
3 EL Öl
3 EL Curry
½ TL Zimtpulver
4 Gewürznelken

2 Lorbeerblätter
400 g gehackte Tomaten
aus der Dose
1 TL Rotweinessig
500 ml Rindsbouillon
5 EL Aprikosenkonfitüre
180 g Nature-Joghurt
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Aprikosen während 2 Stunden in warmem Wasser einlegen. Fleisch

in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch hacken, Ingwer fein reiben. Peperoni und Peperoncino entkernen. Peperoni in Würfel schneiden, Peperoncino fein hacken. Aprikosen in Streifen, Aubergine in Würfel schneiden. Hälfte vom Öl in einer weiten Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer unter Rühren dünsten. Gewürze dazugeben und braten, bis es duftet. Zwiebelmischung herausnehmen und beiseitestellen.

Restliches Öl erhitzen, Fleisch rundum kräftig anbraten. Zwiebeln und alle restlichen Zutaten, ausser der Konfitüre und des Joghurts, dazugeben. Mit einem Deckel schliessen und auf kleiner Hitze etwa 40 Minuten köcheln, bis das Fleisch zart ist. Vor dem Servieren die Aprikosenmarmelade und das Joghurt untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Basmatireis und Bananenscheiben servieren.



Es gibt sie nicht, die typische südafrikanische Küche. Sie ist ein buntes Potpourri an Einflüssen der malaiischen, indischen, burischen und englischen Küche. Bekannt ist die Cape-Malay-Küche. Viele Buren beschäftigten malaiische Köchinnen, die aus den holländischen Kolonien stammten.