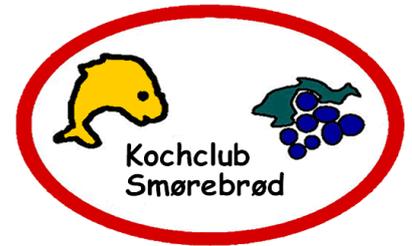




Kochsession 184

vom 18. März 2010



Flavours of South Africa

Menü

* * * Vorspeise * * *

Gurken Sambal

* * * Suppe * * *

Afrikanische Erdnuss - Lauch - Suppe

* * * Hauptspeise * * *

*Straussenfilet in Cashewnusskruste auf
Kartoffelpüree an Weissweinschalotten*

Gebratene Zuckerschoten

* * * Dessert * * *

Amarula Panna-Cotta



Weisswein: Chenin Blanc Inspire 2009
Western Cape Spier Wines, South Africa

Rotwein: Pinotage Inspire 2008
Western Cape Spier Wines, South Africa

(beide Weine von «Mövenpick Weinkeller»)



Gurken Sambal

für 6 Personen

2	Salatgurke, lang
2	Fleischtomate
2 EL	Zitronensaft
4 TL	Zucker
3	Chilischoten, rote
2	Knoblauchzehen
2 Zweig	Koriander
2 Zweig	Petersilie, glatte
2 Prise	Salz

Salatgurke schälen, längs halbieren, entkernen und raspeln. Gurkenraspeln in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Fleischtomate abbrühen, enthäuten, entkernen und fein würfeln.

Chilischoten waschen, entkernen und sehr fein würfeln.

Koriander und Petersilie waschen, fein hacken. Knoblauch sehr fein hacken.

Alle Zutaten gut miteinander vermischen. Mit Zitronensaft, ev. Zucker und Salz abschmecken.

Afrikanische Erdnuss - Lauch - Suppe

für 6 Personen

2	Knoblauchzehen
2	Zwiebeln
3	Rüebli
4.5 EL	Öl
1.2 dl	Weisswein
2 Stange	Lauch
2 EL	Honig
2 EL	Zucker
2 TL	Currypulver
11.3 dl	Gemüsebrühe
260 g	Erdnüsse, ungesalzen
2.3 dl	Rahm
3.8 dl	Kokosmilch oder Kokosmark
3 EL	Erdnussbutter
	Salz
	Pfeffer
	Chiliöl

trocken



Zuerst den Knoblauch, die Zwiebeln und die Rüebli schälen. Den Knoblauch fein hacken und die Zwiebeln und Rüebli in dünne Scheiben schneiden. Alles zusammen in Öl anschwitzen und den Wein dazugeben. Anschliessend einkochen lassen.

Den geschnittenen Lauch sowie Honig, Zucker und Currypulver dazugeben und kurz aufkochen lassen. Dann die Brühe hinzugeben und alles ca. 6 Minuten leicht köcheln lassen.

Die Erdnüsse zwischenzeitlich in einer Pfanne anrösten und zusammen mit Rahm, Kokosmilch und Erdnussbutter unter die Suppe rühren. Abschmecken mit Salz und Pfeffer und anschliessend die einzelnen Portionen ganz nach Wunsch mit Chiliöl beträufeln.

Tipp: Schmeckt auch als Sauce zu Reis!

Straussenfilet in Cashewnusskruste auf Kartoffelpüree an Weissweinschalotten

für 6 Personen

1.2 kg	Straussenfilet
2 Prise	Salz
2 Prise	Pfeffer
2 Schuss	Öl

Kruste

120 g	Cashewnüsse
75 g	Butter
15 g	Senf
45 g	Semmelbrösel
2 EL	Honig
2 EL	Sojasauce
2 Prise	Salz
2 Prise	Pfeffer aus der Mühle

Püree

1.2 kg	Süßkartoffeln
3 dl	Rahm
200 g	Butter
2 Prise	Salz
2 Prise	Pfeffer
2 Prise	Muskat

Schalotten und Sauce

15	Schalotten
2 EL	Butter
75 g	Zucker
7.5 dl	Weisswein
2 EL	Balsamico-Essig
2 Prise	Salz
2 Prise	Pfeffer



1. Für die Kruste alle Zutaten in einen Mixer geben und gut mixen. Die Masse zu einer Rolle in Folie einwickeln und bis zur weiteren Verarbeitung kühl lagern. Für das Püree die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser gar kochen. Dann abgiessen, stampfen und mit Rahm und Butter verfeinern. Zum Schluss mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

2. Für die Schalotten die Butter mit dem Zucker in einem kleinen Topf leicht karamellisieren lassen. Die Schalotten abziehen, vierteln und mit in den Topf geben. Nun mit dem Weisswein ablöschen und solange einkochen, bis eine sämige Sauce entsteht. Mit Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Filetstücke mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten - das Fleisch soll dabei eine schöne goldbraune Kruste haben. Dann die Cashewnusskruste in Scheiben schneiden und auf das Fleisch legen.

4. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 7 Minuten garen lassen. Dabei darauf achten, dass das Fleisch innen schön rosa bleibt, sonst könnte es zäh werden.

Anrichten: Das Püree in die Mitte der Teller geben und das Fleisch mit der Kruste daneben legen. Die Sauce um das Fleisch verteilen.

Tipp: Als Gemüsebeilage eignen sich hervorragend die Zuckerschoten.

Gebratene Zuckerschoten

für 6 Personen

600 g	Zuckerschoten	Kefen
6	Knoblauchzehen	
6 EL	Öl	
3 EL	Sojasauce	
	Pfeffer	
	Zucker	
6 TL	Sesamsaat	geröstet



- 1.** Zuckerschoten putzen. Knoblauchzehen in Scheiben schneiden.
- 2.** Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin hellbraun anbraten und herausnehmen. Die Zuckerschoten in die Pfanne geben und bei starker Hitze unter Schwenken 45 Sek. braten. Knoblauch dazugeben.
- 3.** Mit Sojasauce ablöschen, mit Pfeffer und Zucker würzen.
- 4.** Wer mag, mischt noch geröstete Sesamsaat unter.

Amarula Panna-Cotta

für 6 Personen (ca. 10 Förmchen von je ca. 1 1/2 dl, kalt ausgespült)

12 dl Halbrahm
5 EL Zucker
2 Vanillestängel

längs aufgeschnitten,
Samen ausgekratzt

8 Blatt Gelatine
6 EL Amarula

Mango-Coulis

500 g Mangos
6 EL Puderzucker
0.5 TL Zitronensaft

2 essreife Mangos
ev. 3. Mango für Garnitur

Crema di Balsamico

für Tellergarnitur



Halbrahm, Zucker und Vanillestängel in einer Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren, Rahm auf ca. 10 dl einköcheln. Vanillestängel entfernen, Pfanne von der Platte nehmen.

Gelatine ca. 5 Min. in kaltes Wasser einlegen, dann abtropfen. Sofort gut unter die heiße Flüssigkeit rühren, durch ein Sieb in einen Krug giessen, in die vorbereiteten Förmchen füllen, auskühlen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 4 Std. fest werden lassen.

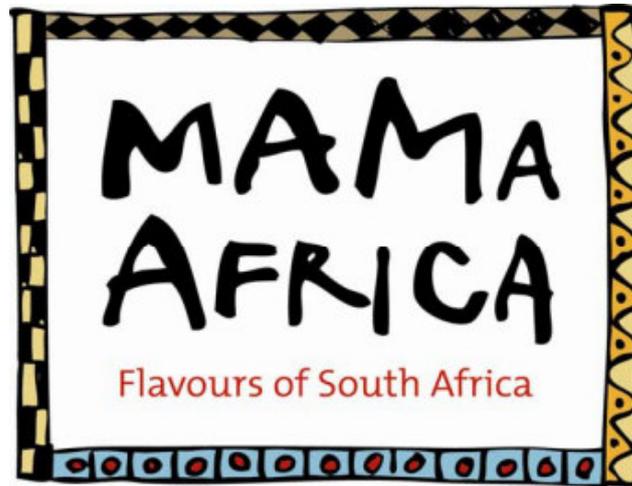
Mangos, Puderzucker und Zitronensaft fein pürieren. Püree durch ein Sieb in eine Schüssel streichen, zugedeckt kühl stellen. Ein paar Mangoschnitze für die Deko auf die Seite legen.

Servieren: Panna cotta stürzen, mit dem Mango-Coulis und Mangoschnitzen, nach Belieben, verzieren.

Tipps

- Statt Halbrahm Rahm verwenden.
- Statt Mango andere Beeren (z. B. Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, etc.) verwenden.

Lässt sich vorbereiten: Panna cotta und Coulis 1 Tag im Voraus zubereiten, separat zugedeckt kühl stellen.



...und etwas Geschichte

Welkom hier by Smørebrød Africa

Südafrika - das sind berauschende Landschaften, eine faszinierende Tierwelt, ein buntes Neben- und Durcheinander von Kulturen aus Afrika, Europa und Asien... und eine Sprache, die wie keine andere diesen Teil der Erde zu beschreiben vermag. Sie vereint die Denkweisen von Afrika und Europa in sich und trägt stolz den Kontinent ihrer Entstehung in ihrem Namen: Afrikaans.

Südafrika - das ist eine Küche mit vielen Gesichtern. Sie ist genau wie die Bevölkerung des Landes ein Schmelztiegel der verschiedenen Einflüsse und Rassen. Was wir unter südafrikanischer Küche verstehen, besteht hauptsächlich aus den Einflüssen der Buren (Holländer), Inder, Malaien und Engländer. Das Besondere der südafrikanische Küche sind ihre besonders geschmackvollen und farbenprächtigen Speisen, die grosse Auswahl an verschiedensten Geschmacksrichtungen und ihre Bekömmlichkeit.

Wir freuen uns, Sie im Mama Africa in den Kontinent der Lebensfreude, des Lachens und der Sonne entführen zu dürfen. Geniessen Sie die Flavours of South Africa -Gerichte und Kombinationen der ganz besonderen Art. Nebst den traditionellen Gerichten wie Bobotie (Aufläufe), Bredie (Eintöpfe), Boerewors (traditionelle südafrikanische Grillwurst), Fischen und Meeresfrüchten sowie exotischen Getreidekombinationen haben die Spezialitäten vom Braai (Grill) in der südafrikanischen Küche einen grossen Stellenwert. Fleisch aus Südafrika ist wegen der Freilandhaltung der Tiere besonders geschmackvoll.

Lehnen Sie zurück - lassen Sie den Alltag hinter sich und geniessen Sie ganz einfach!

Wir vom Smørebrød Africa-Team wünschen Ihnen

«Smaaklike Ete - En Guete»!

Marcel