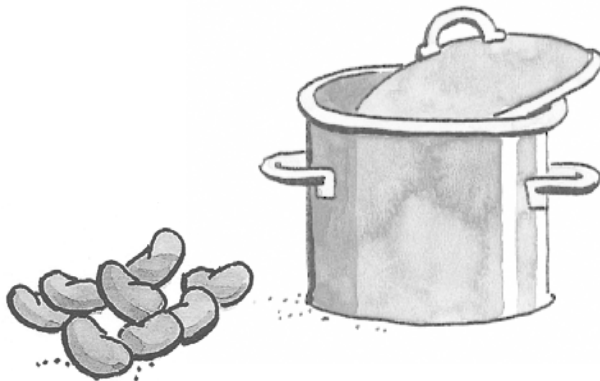


Menschen aus der ganzen Welt haben ihr Essen mit nach Südafrika gebracht. Deshalb ist die Südafrikanische Küche besonders vielfältig. Hier findet ihr Rezepte für drei Suppen, einen Fisch und leckere Plätzchen.

BOONTJESSOOP



ZUTATEN

200 g getrocknete weiße Bohnen
1 Zwiebel
200 g Sellerie
1 Möhre
1 Esslöffel Öl
50 g Speckwürfel
2 Liter Gemüsebrühe
Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG

- Zuerst musst du die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag gießt du dann das Wasser ab.
Und dann geht es los:
- Hacke die Zwiebel, die Sellerie und die Möhren in kleine Würfel.
- Erhitze das Öl in einem großen Topf. Wenn es heiß ist, brätst du darin den Speck an, bis er braun ist.
- Dann gibst du das Gemüse dazu und dünstest alles bei mittlerer Temperatur.
- Dann kommen die Bohnen dazu.
- Zum Schluss kommt die Gemüsebrühe in den Topf.
- Jetzt lässt du alles etwa eine Stunde bei niedriger Temperatur köcheln.
- Wenn die Bohnen weich sind, pürierst du die Suppe mit einem Pürier-Stab (Achtung die heiße Suppe kann spritzen! Lass dir am besten von einem Erwachsenen helfen.)
- Danach kochst du alles noch einmal kurz auf und schmeckst mit Pfeffer und Salz ab.



KAROTTEN BREDIE

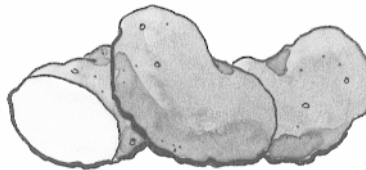
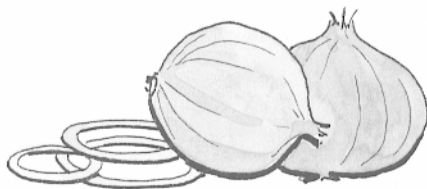


ZUTATEN

1 Zwiebel gehackt
8 mittelgroße
Karotten, geschält,
gehackt
Prise Salz und
Pfeffer
1 Teelöffel Öl
2 mittelgroße Kar-
toffeln, geschält,
gehackt
250 ml Wasser
1 Esslöffel Butter

ZUBEREITUNG

- Zuerst hackst du die Zwiebeln in kleine Würfel.
- Dann schälst und hackst du die Karotten und Kartoffeln in kleine Würfel.
- Jetzt brätst du die Zwiebeln in Öl an, bis sie glasig aussehen.
- Dann kommen die Karotten und die Kartoffeln in den Topf.
- Salz, Pfeffer und Wasser dazu – alles gut verrühren.
- Den Eintopf zum Kochen bringen, dann die Hitze herunter drehen und bei leicht zugedektem Topf köcheln lassen, bis das Wasser verkocht und das Gemüse gar ist.
- Nun das Gemüse leicht zerdrücken und die Butter einrühren.



KÜRBISSUPPE



ZUTATEN

1 Kürbis (am besten
Butternut-Kürbis)
2 Zwiebeln
1 Apfel
Saft von 1 Orange
4 Esslöffel Olivenöl
Currypulver, Muskat
900 ml Hühnerbrühe
175 ml Milch
100 ml Sahne
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

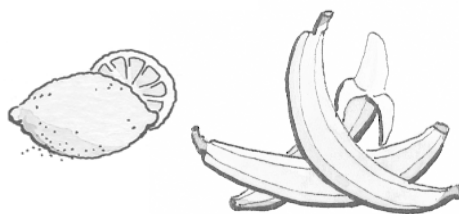
- Zuerst muss der Kürbis geschält und halbiert werden. Dann schneidest du die Innenfasern heraus, die schmecken nicht.
- Das Fruchtfleisch wird klein gewürfelt.
- Die Zwiebeln schälen und würfeln, dann in einem großen Topf und in 3 EL Öl andünsten.
- Jetzt wird das Kürbisfleisch und das Currypulver dazu gegeben. Dann mit einer Prise Muskat 3 Minuten dünsten.
- Nun wird die Hühnerbrühe, die Milch, die Sahne und der Orangensaft dazu gegeben.
- Wenn die Suppe aufgeköcht ist, muss das Ganze 20 Minuten leicht köcheln.
- In der Zeit kannst du den Apfel schälen, fein reiben und ihn dann auch unter die Suppe rühren.
- Zum Schluss wird alles püriert und mit Pfeffer und Salz abgeschmeckt. (Achtung, die heiße Suppe kann spritzen! Lass dir am besten von einem Erwachsenen helfen.)



*Der Snoek (sprich: snuk) ist ein typisch südafrikanischer Speisefisch.
Du kannst aber auch eine Makrele oder einen anderen festen Fisch nehmen.
Am besten fragst du im Fischladen nach einem Fisch,
den man gut grillen kann.*

Den Fisch kannst du dann im Ofen oder im Sommer auf einem Grill grillen.

SNOEK MIT BANANEN



ZUTATEN für 1 Person

1 Fischfilet (ca. 250 g pro Person)
 1/2 Banane, in Scheiben geschnitten
 1/2 rote Chili, gehackt (wenn du es nicht so scharf willst, kannst du auch eine grüne Chili nehmen, die sind milder, oder du lässt sie ganz weg)
 1 Knoblauchzehe, gepresst
 Orangenspalten, ein bisschen geriebene Orangenschale (von einer unbehandelten Orange, am besten aus dem Bioladen!)
 Saft einer Orange
 Zitronensaft
 50 g Zwiebel, in Scheiben

ZUBEREITUNG

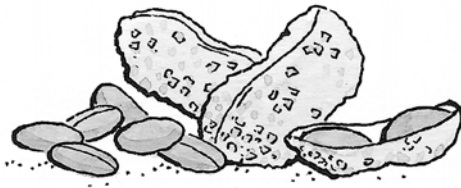
- Den Fisch auf ein Stück Alu-Folie legen und mit den Bananen bedecken.
- Dann Chili, Orangensaft, Orangenschale, Orangenspalten, Knoblauch und die Zwiebelringe darauflegen. Die Alufolie gut verschließen, damit der Geschmack und der Saft „gefangen“ sind, und auf den Grill oder aufs Backblech legen.
- 5 Minuten grillen oder 10 Minuten auf 200 Grad backen lassen und mit einem Spritzer Zitronensaft servieren.



JAGD AUF DEN
OLIVENBAUM

Kinderfastenaktion 2010

ERDNUSS- PLÄTZCHEN



ZUTATEN

2 Esslöffel Zucker
4 Esslöffel Butter
70 g Mehl
150 g gemahlene
Erdnüsse
Salz

ZUBEREITUNG

- Stelle jetzt schon mal den Backofen auf ca. 175° C, dann kannst du die Plätzchen später direkt backen.
- Als erstes werden Zucker und Butter in einer Schüssel miteinander vermengt und schaumig gerührt. Das geht gut mit einem Mixer, die Butter sollte aber nicht zu hart sein.
- Jetzt wird das Mehl langsam in die Masse gegeben.
- Dann kommen eine Prise Salz und die gemahlene Erdnüsse dazu.
- Jetzt kann die Masse zu einem festen Teig geknetet werden.
- Mit einem Nudelholz wird der Teig ausgerollt, mit runden Förmchen kannst du die Plätzchen aus dem Teig ausstechen.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Plätzchen darauf legen.
- Sie müssen bei einer Hitze von 175° C ca. 20 Minuten gebacken werden, sodass sie goldbraun sind.

TIPP

Statt den gemahlene Erdnüssen kannst du auch z. B. 1 TL Ingwerpulver und süße Aprikosenmarmelade in den Teig geben. Auch sehr lecker!

Lass es dir schmecken!



JAGD AUF DEN
OLIVENBAUM

Kinderfastenaktion 2010