



DER CHEF EMPFIEHLT ALS HAUPTGERICHT

POTJIE (SÜDAFRIKANISCHER Eintopf)

Rezept für 4 Personen

(Dieses Rezept eignet sich auch für Vegetarier einfach ohne Fleisch.)



„Potjie“ ist ein traditionelles afrikanisches Gericht aus Südafrika. Der Unterschied zwischen einem „Potjie“ und einem Eintopf besteht darin, dass ein „Potjie“ während des Kochvorgangs niemals gerührt wird und immer langsam über heisser Glut in einer Gusseisernen Pfanne (s. Bild unten) gekocht wird.

Traditionell umfasst das Rezept Fleisch, Gemüse wie Karotten, Kohl, Blumenkohl oder Kürbis, Stärke wie Kartoffeln, alles langsam gegart mit holländisch-malaischen Gewürzen, der unverwechselbaren Würze des frühen kulinarischen Schmelztiegels Südafrikas. Potjie hat seinen Ursprung bei den Südafrika Pionieren (Voortrekker) und entwickelte sich zu einem Eintopf aus

Wildbret und Gemüse, der im Potjie gekocht wurde. Fleisch: Wild, Perlhühner, Warzenschweine, Hasen.

ZUTATEN

- 1 kg **Rindshaxe**, Scheiben ca. 2.5cm (beim Metzger vorbestellen)
- 2 **Karotten**, schälen, grobe Stücke
- 3 grössere **Kartoffeln**, schälen, geviertelt
- 200 gr. **Blumenkohl**, grobe Stücke
- 150 gr. braune **Champignon**, geviertelt
- 4 **Zucchetti**, dickere Scheiben
- 1 rote **Peperoni**, geviertelt
- 3 Ds **Pelati Tomaten**, ca. 800 gr
- 1 kl. **Chilischote**, kleine Würfeli
- 20 gr. **Ingwer**, geraffelt
- 1.5 dl. **Gemüsebouillon**, mit 2 Würfel
- 1 dl **Rotwein**
- 1 mittlere **Zwiebel**, gehackt
- 3 **Knoblauchzehen**, gehackt
- etwas **Thymian und Peterli** grob gehackt
- etwas **Olivenöl**
- etwas **Salz- und Pfeffer**

ZUBEREITUNG (GARZEIT ca. 1.5 – 2 STD.)

1. Olivenöl in Gusseisenpfanne erhitzen, Fleisch begeben, würzen mit Salz und Pfeffer und anbraten. Zwiebeln und Knoblauch mitrösten. Mit Rotwein ablöschen, Pelati Tomaten und Gemüsebouillon hinzufügen. Zugedeckt ca. 1.30 Std. köcheln lassen.
2. Jetzt in der aufgeführten Reihenfolge aber ohne umzurühren: Schichtweise die Kartoffeln, Karotten, Ingwer, Chili und Thymian dazugeben, würzen und ca. 15 Min. köcheln. Danach Blumenkohl, Pilze, Zucchetti und Peperoni darüber Schichten und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zugedeckt und ohne umrühren ca. 45 Minuten weiter köcheln lassen bis das Fleisch und das Gemüse gar ist. Wenn es soweit ist umrühren und 5 Minuten ziehen lassen.



SERVIEREN

Portionenweise auf Teller und gehackte Petersilie darüber streuen.

Die leckeren Braai broodjies als Beilage (s. Rezept) dazu reichen.