

INHALT

Vorwort	5
Kurzer Einblick in die namibische Küche	
Frühstück	5
<i>Maisbrot</i>	6
<i>Namibischer Spargeltoast</i>	8
<i>Trüffel-Omelette</i>	10
<i>Südafrikanisches Frühstücksgebäck</i>	11
<i>Kürbispfannkuchen</i>	12
<i>Selbstgemachtes Müsli</i>	13
<i>Fettige Teigbällchen</i>	14
<i>Quiche mit Straußeneiern</i>	15
<i>Herzhafte Kleiemuffins</i>	17
Beilagen	18
<i>Fruchtiges Risotto</i>	19
<i>Carpaccio mit Straußfleisch</i>	21
<i>Bohnen-Püree</i>	22
<i>Biltong</i>	23
<i>Namibische Kürbissuppe</i>	25
<i>Bohnen-Karotten-Beilage (Chakalaka)</i>	27
<i>Gemüse-Joghurt-Curry</i>	29
<i>Bohnenpfanne</i>	31
<i>Erdnuss-Suppe</i>	33
<i>Südafrikanischer Reissalat</i>	35
<i>Maisbrei mit Gemüse</i>	36
Hauptgerichte	38
<i>Strauß-Gulasch</i>	39
<i>Namibischer Hackfleischauflauf</i>	40

<i>Rinderragout</i>	42
<i>Namibische Makrele</i>	44
<i>Straußeneule mit Weinsoße</i>	45
<i>Lamm-Kürbis-Eintopf</i>	47
<i>Gegrillte Rindfleischstreifen</i>	49
<i>Namibische Bratwurstschnecke (Boerewors)</i>	51
<i>Flanksteaks</i>	53
<i>Hühnerpastete</i>	55
<i>Fondue mit Bananensoße und Kartoffeln</i>	57
<i>Gefülltes Lammkarree</i>	59
<i>Gegrillte Hähnchenschenkel mit Kartoffel-Curry</i>	60
<i>Auberginen-Fisch-Curry</i>	62
Desserts	64
<i>Bananenkuchen</i>	65
<i>Malva Pudding</i>	67
<i>Pistaziendessert</i>	69
<i>Milktarte</i>	71
<i>Karottenkuchen</i>	73
<i>Zitronentarte</i>	75
<i>Vanille-Karamell-Pudding</i>	77
<i>Crêpe mit Passionsfrucht</i>	79
<i>Vanilleeis mit gebackenen Mandarinen</i>	81
Getränke	83
<i>Rock Shandy</i>	84
<i>Rooibos-Eistee</i>	85
<i>Springbokkie</i>	86
<i>Afrikanischer Milchshake (Don Pedro)</i>	87
<i>Teecocktail</i>	88
<i>Südafrikanischer Sundowner</i>	89
<i>Longdrink mit Passionsfrucht</i>	90
<i>Rooibos-Vanille-Tee</i>	91