

INHALT

| | |
|--|----|
| Vorwort | 5 |
| Kurzer Einblick in die namibische Küche | 1 |
| 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 Straußenfleisch</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>Straußen-Gulasch</i> | 39 |
| <i>Namibischer Hackfleischauflauf</i> | 40 |

| | |
|---|----|
| <i>Rinderragout</i> | 42 |
| <i>Namibische Makrele</i> | 44 |
| <i>Straußenkeule 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>Springbökkie</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 |