

INHALT

Wissenswertes.....	1
<i>Allgemeines und Geschichte</i>	<i>1</i>
<i>Geografie und Klima</i>	<i>4</i>
<i>Flora und Fauna.....</i>	<i>5</i>
<i>Tourismus in Südafrika</i>	<i>5</i>
<i>Einkaufsliste</i>	<i>6</i>
 Frühstück & Brote	 7
<i>Motogo / Süßer Maisbrei</i>	<i>8</i>
<i>Rusks / Südafrikanisches Gebäck.....</i>	<i>9</i>
<i>Maisbrot</i>	<i>10</i>
<i>Bierbrot.....</i>	<i>11</i>
<i>Grießbrot.....</i>	<i>12</i>
<i>Kokosbrot.....</i>	<i>13</i>
<i>Fladenbrot.....</i>	<i>14</i>
 Salate & Suppen	 15
<i>Banana Lentil Salad / Linsensalat mit Bananen.....</i>	<i>16</i>
<i>Bananen-Curry-Salat.....</i>	<i>17</i>
<i>Chakalaka-Salat.....</i>	<i>18</i>
<i>Maissuppe</i>	<i>19</i>
<i>Feurige Bananensuppe.....</i>	<i>20</i>
<i>Erdnusssuppe</i>	<i>21</i>
<i>Butternut Soup / Kürbissuppe</i>	<i>22</i>
<i>Kalte Birnen-Curry-Suppe</i>	<i>23</i>
<i>Linseneintopf</i>	<i>24</i>
<i>Papayasuppe mit Minze.....</i>	<i>25</i>

Hauptgerichte mit Fleisch & Geflügel.....	26
<i>Sosaties / Hirschrücken-Spieß.....</i>	<i>27</i>
<i>Biltong / Südafrikanisches Trockenfleisch</i>	<i>28</i>
<i>Bobotie / Hackfleischpfanne</i>	<i>29</i>
<i>Potjiekos mit Lamm / Lammeintopf.....</i>	<i>30</i>
<i>Potjiekos mit Hühnchen / Hühnereintopf.....</i>	<i>31</i>
<i>Scharfes Reisfleisch</i>	<i>32</i>
<i>Gebackene Süßkartoffel.....</i>	<i>33</i>
<i>Lammauflauf mit Sellerie</i>	<i>34</i>
<i>Straußensteak mit Kartoffelgratin</i>	<i>35</i>
<i>Wild-Bredie / Südafrikanische Rehspeise</i>	<i>36</i>
Hauptspeisen mit Fisch & Meeresfrüchten.....	37
<i>Fischcurry</i>	<i>38</i>
<i>Pickled Fisch / Eingelegter Fisch.....</i>	<i>39</i>
<i>Garnelen mit Peri-Peri.....</i>	<i>40</i>
Vegetarische/Vegane Hauptgerichte	41
<i>Gemüsepfanne mit Süßkartoffelchips.....</i>	<i>42</i>
<i>Linsen-Bobotie / Linsenauflauf</i>	<i>43</i>
<i>Gemüse-Reis.....</i>	<i>44</i>
<i>Sambalmöhren mit Kardamomreis</i>	<i>45</i>
<i>Kürbispüree</i>	<i>46</i>
<i>Gelber Reis.....</i>	<i>47</i>
<i>Pap / Maisbrei.....</i>	<i>48</i>
<i>Scharfer Butternut-Kürbis.....</i>	<i>49</i>
<i>Gurken-Koriander-Sambal.....</i>	<i>50</i>
<i>Corn-Fritters / Maisküchlein</i>	<i>51</i>
<i>Paprikareis.....</i>	<i>52</i>
<i>Chakalaka</i>	<i>53</i>
<i>Linsenpüree.....</i>	<i>54</i>

<i>Fufu / Yamswurzelbrei</i>	<i>55</i>
<i>Bantu / Maisbrei.....</i>	<i>56</i>
<i>Südafrikanisches Gemüsecurry</i>	<i>57</i>
<i>Morogo / Spinat mit Erdnüssen</i>	<i>58</i>
<i>Bohnen mit Curry.....</i>	<i>59</i>
Fingerfood & Snacks	60
<i>Maandazi / Süßes Gebäck.....</i>	<i>61</i>
<i>Pepper Cookies / Pfefferkekse</i>	<i>62</i>
<i>Koeksisters / Frittierte Teigzöpfe.....</i>	<i>63</i>
<i>Plantains-Chips / Bananenchips</i>	<i>64</i>
<i>Bunny Chow / Gefülltes Weißbrot.....</i>	<i>65</i>
Desserts/Kuchen	67
<i>Malva-Pudding.....</i>	<i>68</i>
<i>Melkert / Milchtarte</i>	<i>69</i>
<i>Südafrikanische Muffins.....</i>	<i>71</i>
<i>Ananas-Milchreis</i>	<i>72</i>
<i>Mealie Bread / Brotpudding</i>	<i>73</i>
Soßen, Aufstriche, Cremes & Dips	74
<i>Braai-Sauce.....</i>	<i>75</i>
<i>Mango-Chili-Dip.....</i>	<i>76</i>
<i>Aprikosen-Chutney</i>	<i>77</i>
<i>Tomaten-Dip.....</i>	<i>78</i>
<i>Süßkartoffel-Erdnuss-Aufstrich.....</i>	<i>79</i>
<i>Südafrikanische Hackfleischsauce</i>	<i>80</i>
<i>Auberginen-Dip.....</i>	<i>81</i>
<i>Tomaten-Nelken-Chutney.....</i>	<i>82</i>
<i>Avocado-Honig-Dip</i>	<i>83</i>
<i>Erdnusssauce.....</i>	<i>84</i>
<i>Tomaten-Okra-Chutney.....</i>	<i>85</i>

Getränke	86
<i>Chai / Südafrikanischer Kardamomtee.....</i>	<i>87</i>
<i>Rock Shandy / Südafrikanischer Cocktail.....</i>	<i>88</i>
<i>Dom Pedro / Südafrikanischer Amarula-Cocktail</i>	<i>89</i>
<i>Sprimbok / Südafrikanischer Pfefferminzcocktail.....</i>	<i>90</i>

Gewürzmischungen	91
<i>Garam Masala</i>	<i>92</i>
<i>Südafrikanische Gewürzmischung.....</i>	<i>93</i>
<i>Chakalaka</i>	<i>94</i>
<i>Peri-Peri.....</i>	<i>95</i>
<i>Harissa</i>	<i>96</i>