Bobotie

Dieser klassische Auflauf aus Südafrika, Bobotie (ausgesprochen »ba-bo-tea«), besteht aus perfekt gewürztem Hackfleisch und einem cremigen Belag. Es ist reichhaltig, herzhaft, würzig, aromatisch und spritzig mit einer dünnen Schicht Eiercreme obenauf.
Die Wurzeln von Bobotie in Südafrika reichen bis ins 17. Jahrhundert zurück. Niederländische Händler errichteten ihr Lager in der Gegend des heutigen Kapstadt als Zwischenstopp auf ihren Reisen nach Indonesien und zurück. Die Händler brachten Gewürze, Kochtechniken und Rezepte mit.

Herkunft: Südafrika
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 45 Minuten
Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 6 Portionen

3 Scheibe(n) Brot
1 Tasse(n) Milch zum Einweichen
½ Tasse(n) Milch für die Eiercreme
2 EL Olivenöl
2 Zwiebel(n)
4 TL Madras Curry
1 TL Oregano gerebelt
1 TL Kurkuma
2 Zehen(n) Knoblauch
1 Kilogramm Rinderhackfleisch
5 EL Mango Chutney
1 EL Aprikosenmarmelade
1 Zitrone(n) ausgepresst
1 TL Kreuzkümmel gemahlen
4 TL Tomatenmark
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
2 große Eier
4 Blätter Lorbeer

Vorbereitung

Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Das Brot in 1 Tasse Milch einweichen. Wenn Sie getrocknete Lorbeerblätter verwenden, diese zunächst wässern.
Erhitzen Sie das Olivenöl in einer breiten Pfanne bei mittlerer Hitze. Sobald das Öl heiß ist, geben Sie die Zwiebeln hinzu und braten Sie sie, bis sie weich sind.
Currypulver, Oregano, gemahlenen Kreuzkümmel, Kurkuma und Knoblauch hinzufügen und unter ständigem Rühren ein bis zwei Minuten kochen lassen, bis der Knoblauch weich ist.
Das Hackfleisch dazugeben und unter häufigem Rühren, um große Stücke zu zerkleinern, braten, bis es braun und krümelig ist.
Sobald das Rindfleisch gebräunt ist, nehmen Sie die Pfanne vom Herd und rühren Sie das

© 2026 coquina.de

Chutney, die Aprikosenmarmelade, die Hälfte des Zitronensafts, das Tomatenmark sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack ein. Gut vermischen, abschmecken und nach Belieben mehr Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen.
Drücken Sie die Milch aus dem Brot, bewahren Sie die Milch für später auf, drücken Sie das Brot zusammen und zupfen Sie es in kleine Stücke. Mischen Sie das Brot mit der Rindfleischmischung und verteilen Sie es gleichmäßig in einer vorgefetteten ofenfesten Form.
Den Ofen auf 175 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.

Zubereitung

Die aus dem Brot ausgetretene Milch abgießen und die restliche ½ Tasse Milch hinzufügen. Die Eier aufschlagen und unter die Milch unterrühren und mit ¼ Teelöffel Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eiercreme über das Fleisch gießen und die Lorbeerblätter dekorativ darüber verteilen.
Im Ofen offen bei 175 °C (Umluft 160 °C) 45 Minuten backen oder bis es goldbraun ist.

© 2026 coquina.de