

BOBOTIE REZEPT mit Hackfleisch



Bobotie ist das Nationalgericht aus Südafrika. Es gibt tausend und mehr Rezepte dazu, wir haben für dich ein sehr beliebtes Rezept ausgesucht:

Das brauchst du (für 3–4 Personen):

Bobotie

- 1 Scheibe Weissbrot
- 300 ml Milch
- ca. 45 ml (3 EL) Sonnenblumenöl
- 1 grosse weisse Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 50 ml Yellow Curry Paste*
- 20 ml Cape Chutney
- 15 ml Aprikosenkonfitüre oder Aprikosenpüree
- 20 ml Essig
- 500 g Rinderhackfleisch
- 80 ml Mandelstifte
- 1 Apfel oder 1 Süsskartoffel, geschält grob gerieben
- 2 Eier
- ¼ TL Kurkuma
- 3 Lorbeerblätter
- Salz nach Geschmack

Und so gelingt's:

1. Das Weissbrot in der Milch einweichen.
2. Das Öl in einer tiefen Pfanne mit Deckel erhitzen. Die Zwiebel bei mittlerer Hitze goldgelb anbraten. Den Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten mitdünsten.
3. Curry Paste, Chutney, Aprikosenkonfitüre, geriebenen Apfel und Essig dazugeben und gut verrühren.
4. Das Hackfleisch nach und nach in die Pfanne geben und dabei ständig umrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Sobald das Fleisch gleichmässig verteilt ist, den Deckel aufsetzen und alles bei niedriger Hitze etwa 10 Minuten sanft köcheln lassen.
5. Das Brot aus der Milch nehmen und leicht ausdrücken – es sollte noch gut feucht sein. Die übrige Milch für den Guss aufbewahren. Das Brot mit einer Gabel zerdrücken.
6. Das eingeweichte Brot und die Mandelstifte unter das Hackfleisch mischen. Alles gut vermengen und nochmals erhitzen. Mit Salz abschmecken. Sollte die Masse zu trocken sein, etwas heisses Wasser hinzufügen.
7. Die Mischung in eine gefettete Auflaufform geben und die Oberfläche glattstreichen.
8. Die Eier mit der restlichen Milch verquirlen. Kurkuma und eine Prise Salz unterrühren.
9. Die Lorbeerblätter in die Fleischmasse stecken und den Eieguss gleichmässig darüber giessen.
10. Im auf **180 °C** vorgeheizten Backofen **20–25 Minuten** backen, bis die Eiermasse gestockt und leicht goldgelb ist.
11. Mit zusätzlichem Chutney, gelbem Reis und Gurkensalat servieren.



BOBOTIE REZEPT mit Hackfleisch



Gelber Reis

Zutaten

- 1 Tasse Langkornreis
- 1 TL Kurkuma
- ¼ Tasse Rosinen
- Salz nach Geschmack
- 3 Tassen kochendes Wasser

Zubereitung

Reis, Wasser, Kurkuma, Salz und Rosinen in einen Topf geben. Zugedeckt zum Kochen bringen und anschliessend **10–15**

Minuten bei niedriger Hitze garen.

Hinweis: Beachten Sie immer die Garzeit auf der Reisverpackung, da sich Reissorten unterscheiden können. Nach dem Garen den Reis 5 Minuten ruhen lassen, anschliessend mit einer Gabel auflockern und zum Bobotie servieren.



Gurkensalat

Zutaten

- ½ Salatgurke oder 1 kleine Gurke
- 1 Frühlingszwiebel, fein gehackt
- 1 Handvoll Dill, fein gehackt
- 1 EL mildes Salatöl (z. B. Traubenkern- oder Sonnenblumenöl)
- 1 EL Zitronensaft (alter
- nativ je zur Hälfte Zitronen- und Limettensaft oder Apfelessig)
- Seaweed Salz und Rainbow Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Die Gurke in feine Scheiben schneiden oder grob raspeln. Anschliessend in ein Sieb geben und einige Minuten abtropfen lassen.

Tipp: Das aufgefangene Gurkenwasser im Kühlschrank aufbewahren – es schmeckt hervorragend in einem Smoothie mit Apfel und Ingwer.

Frühlingszwiebel, Dill, Öl, Zitronensaft sowie Seaweed Salt und Lemon Pfeffer zur Gurke geben und vorsichtig vermengen.

Ein herrlich frischer Begleiter zu Bobotie.

Profi-Tipps

- Für besonders saftiges Bobotie sollte das Hackfleisch langsam und bei niedriger Temperatur gegart werden.
- Dieses Bobotie ist bewusst mild gewürzt und eignet sich für die ganze Familie. Wer es schärfer mag, kann etwas frischen Ingwer, Chili oder zusätzliche Curry Paste hinzufügen.
- Falls keine Aprikosenkonfitüre oder kein Aprikosenpüree vorhanden ist, können vier weiche getrocknete Aprikosen fein gehackt und kurz mit wenig Wasser weichgekocht werden. Bei Bedarf leicht süssen.
- Das Rezept lässt sich problemlos erweitern, indem ein Teil des Hackfleischs durch gekochte Linsen ersetzt wird. Manche Familien ergänzen zusätzlich kleine Würfel von Süsskartoffeln oder Butternusskürbis. Wichtig ist, dass die Ergänzung harmonisch in das Gericht integriert wird.
- Traditionell wurde Bobotie oft auch mit übrig gebliebenem Lammfleisch oder Lammhackfleisch zubereitet.