



SAzig & GEpfeffert



Rezepte

des South African - German Network

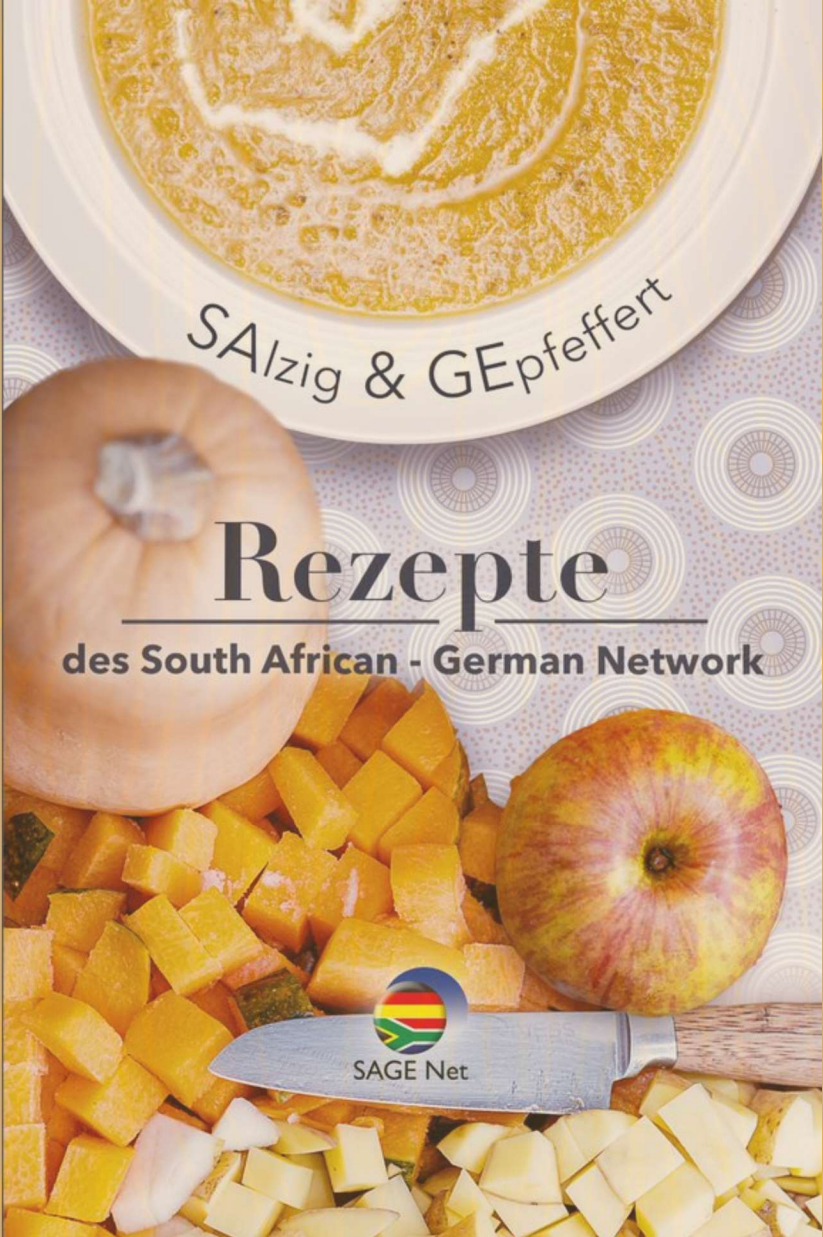


SAGE Net





SAGE Net
South African German Network



SAIzig & GEpfefert

Rezepte

des South African - German Network



SAGE Net

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Copyright: © 2022 SAGE-Net e.V.

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 978-3-7562-6166-6

Vorwort des SAGE Net Vorstands

Jedes Jahr entsendet SAGE Net junge Menschen nach Südafrika und Deutschland. Zurück zuhause schwärmen viele von den kulinarischen Köstlichkeiten des jeweils anderen Landes.

Seit 2020 gibt es bei SAGE Net mehrere AGs, in denen sich Alumni und Mitglieder tatkräftig engagieren. Aufgrund der Corona Pandemie konnten die Freiwilligen 2020/21 nicht ausreisen. Während die Ausreise auf sich warten ließ, engagierten sich einige Freiwillige in unseren AGs. Dabei entstanden viele kreative Projekte, sowie auch die Idee, ein SAGE Net Kochbuch zu entwerfen.

Gemeinsames Essen und Kochen verbindet Menschen auf der ganzen Welt miteinander. Beim Essen lernen wir uns und unsere Kultur kennen und geben sie weiter. Oft kochen die Freiwilligen im anderen Land das bekannte Essen nach. Und probieren genauso gern Neues.

Essen ist Erinnerung. Die Rezepte sind Erinnerungen und exklusive Versionen unserer Alumni und Mitglieder. Wir haben die Rezepte gesammelt, damit mehr Menschen die kulinarische Vielfalt von Deutschland und Südafrika erfahren können.

Der Vorstand bedankt sich für das Engagement der Freiwilligen, der Alumni und der Mitglieder, die SAGE Net seit Jahren tatkräftig unterstützen. Ein herzliches Dankeschön geht an alle, die an der Erstellung dieses Kochbuchs beteiligt waren.

Inhaltsverzeichnis

SUPPEN UND VORSPEISEN

Avocadosalat à la Jo'burg
Tomatensuppe
Gemüseeeintopf
Kapstädter Butternutsuppe
Nudelsuppe
Erdnuss-Kokos-Suppe
Kürbis-Apfel-Suppe



HAUPTSPEISEN



Bobotie
Bratkartoffeln
Kokosforellen
Currywurst
Bunny Chow
Königsberger Klopse
Chakalaka
Kartoffelsalat
Kartoffelpuffer
Potjiekos Chicken Curry
Maultaschen
Haferbrei/Porridge
Schlupfnudeln und Sauerkraut
Veggie-Bobotie
Zwiebelkuchen



Inhaltsverzeichnis

BEILAGEN

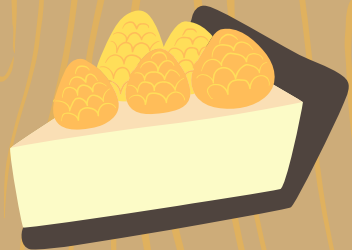
Aprikosen-Blatjang
Sauerkraut
Geelrys
Semmelknödel

NACHSPEISEN

Melktert
Gebackener Süßkartoffelpudding
Heerlike poeding
Karringmelk poeding

BACKWAREN

Apfelstrudel
Mealie Bread
Banana Loaf
Berliner/Pfannkuchen
Laugenbrezeln
Hefezopf
Schwarzwälder Kirschtorte
Marmorkuchen
Mürbeteig
Roti
Sauerteigbrot
Streuselkuchen
Isonka Sombhako/Xhosa Bread
Vanillekipferl





*Suppen und
Vorspeisen*

Avocadosalat à la Joëburg

Zutaten:

- 1 hartgekochtes Ei
- 1 rote Zwiebel
- 1 TL Salz
- Saft von einer Zitrone
- 2 EL Rotweinessig (muss nicht sein!)
- 100ml Olivenöl
- 4 Tomaten
- ½ Eisbergsalat
- 2 Avocados
- schwarzer Pfeffer
- Für Knoblauchliebhaber: Verfeinern mit 1 sehr fein gehackten oder gepressten Zehe



Für die Sauce das gepellte Ei fein hacken. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Ei, Zwiebel, Salz, 4 EL Zitronensaft und Essig verrühren. Öl unterrühren

Für den Salat Tomaten in Scheiben, Eisbergsalat in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den Tomatenscheiben auf einer Salatplatte anrichten.

Die Avocados längs halbieren, die Hälften gegeneinander drehen, aufklappen und den Kern herausnehmen. Dann schälen und in Streifen schneiden. Auf dem Salat verteilen, mit Zitronensaft beträufeln, Salatsauce darüber gießen und mit schwarzem Pfeffer bestreuen.



Tomatensuppe

ingredients

- 500g geschälte Dosentomaten
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- 1/2l Fleischbrühe
- 1/8l Rotwein
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 1 Prise getrockneter Oregano
- 1 Prise getrockneter Thymian
- 1/8l Sahne oder Crème fraîche
- Frisches Basilikum



directions

- Tomaten zerkleinern.
- Zwiebeln und Knoblauch hacken, Öl erhitzen und darin anbraten.
- Tomaten, Dosenflüssigkeit, Brühe und Wein dazu geben.
- Gewürze und getrocknete Kräuter dazu geben und 20 Minuten kochen lassen.
- Pürieren und die Crème fraîche unterrühren, dabei 4 EL für die Dekoration übrig lassen.
- Suppe auf 4 Teller verteilen und mit Crème fraîche und Basilikum garnieren.

