



ISBN 978-90-5513-712-1



9 789055 137121

Het Zuid-Afrikaans Kookboek



Lehla Eldridge

Uitgeverij Verba

Het Zuid-Afrikaans Kookboek



Lehla Eldridge

Voorgerechten en Soepen



Hazel's Kippenleverpaté

VOOR 6 PERSONEN

Bereidingstijd: 30 minuten

Hardingstijd: 2 uur

Dit joodse recept komt van Hazel Krige van Woodmead School.

450 gr kippenlevers, fijngehakt
1 grote ui, fijngehakt
150 gr champignons of aubergines, fijngehakt
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 laurierblad
takje peterselie, fijngehakt
1 theelepel gedroogde tijm
200 gr boter
zout en peper naar smaak
3 eetlepels brandy

Bak de kippenlevers, ui, champignons of aubergines, knoflook, laurierblad, peterselie en tijm in 60 gr boter. Als deze gaar zijn, het laurierblad verwijderen, peper en zout toevoegen en als laatste de brandy. Doe alle ingrediënten, inclusief de rest van de boter, in een mixer en meng ze. Breng het mengsel over in een geschikte schotel. Als het voldoende is afgekoeld, kan de paté in de ijskast gezet worden om te harden.

Het is heerlijk met crackers, maar ook met een beetje chutney van gedroogd fruit.

Links: De skyline van Johannesburg.



Nontobeko's Gestoomd Brood

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 20 minuten

Dit is een traditioneel Xhosa recept.

600 gr cakemeel
(kan vervangen worden door gewone bloem)
1 zakje gistpoeder
3 eetlepels witte suiker
1 theelepel zout
375 ml warm water
1 eetlepel zonnebloem- of olijfolie
1 eetlepel boter, om de bakvorm in te vetten
kokend water



Zoef het meel en voeg de gist, suiker en zout toe. Voeg daarna het warme water en de olie toe. Kneed het deeg en verdeel het in twee helften, maak van iedere helft een bal. Doe iedere bal in een ingevette mengkom. Laat daarna het deeg een uur rijzen op een warme plek, afgedekt met een natte theedoek. Kneed het deeg nogmaals nadat het gerezen is, doe het in een ingevet bakblik en laat het voor de tweede keer rijzen.

Doe nadat het deeg gerezen is, één van de bakblikken, in een grote afsluitbare pan. Vul deze pan met kokend water tot de helft van de hoogte van het bakblik. Laat dit afgedekt stomen gedurende 20 minuten (of totdat een in het deeg gestoken mes er schoon uit komt). Laat het brood afkoelen. Herhaal dit met het andere blik of vries deze in voor later gebruik.

De beste manier om van dit brood te genieten is om het warm te eten, besmeerd met boter.

Bakbanaan-maïssoep

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingstijd: 20 minuten

Kooktijd: 10 minuten



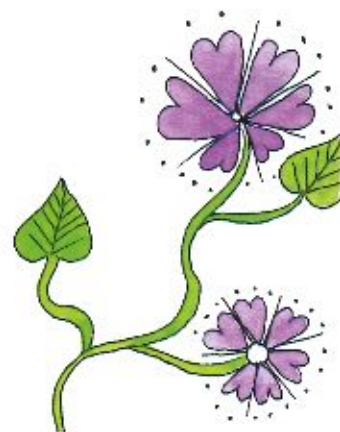
Deze soep is door zijn bijzondere combinatie overheerlijk

25 gr boter of margarine
1 ui, fijn gehakt
1 teentje knoflook
300 gr gele bakbanaan, gepeld en in plakken gesneden
1 grote tomaat, ontveld en gehakt
175 gr maïskorrels
1 theelepel gedroogde dragon, gemalen
1 liter groente- of kippenbouillon
1 groene chilipeper, gehakt
snufje versgeraspte nootmuskaat
zout en versgemalen peper

Verhit de boter of margarine in een pan op een matig vuur, doe er de ui en knoflook in en fruit een aantal minuten tot de ui gaar is.

Schep de bakbanaan, tomaat en maïs er door en bak 5 minuten.

Voeg daarna de dragon, bouillon, chilipeper en wat zout en peper toe en laat 10 minuten sudderen, of tot de bakbanaan gaar is. Schep er tot slot de nootmuskaat door en dien op.





LINKS: Een groentebos vlak bij Stellenbosch, West-Kaap.

Koude Komkommersoep

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingstijd: 20 minuten

Ik moet hiervoor de dames bedanken die het kookboek Good Earing from Woodmood School hebben samengesteld. Dit is een geweldige collectie van Zuid-Afrikaanse recepten en werd jaren geleden aan mij gegeven door een vriend. Dus bedankt, Hazel Krige, voor deze heerlijke Engelse soep.

1 grote komkommer, geschild en gesneden
375 ml room
sap van een halve citroen
125 ml yoghurt
5 druppels Tabasco saus
6 takjes munt
1 teentje knoflook
zout en peper naar smaak
bieslook om mee te garneren
een snufje cayennepeper om mee te garneren

Doe de komkommer, room, citroensap, yoghurt, Tabasco saus, takjes munt en knoflook in een mixer en meng deze tot het glad is. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Serveer gekoeld in kommen, gegarneerd met bieslook en een klein beetje cayennepeper.



Pittige Linzen en Spek Soep

VOOR 6 PERSONEN

Bereidingstijd: 15 minuten

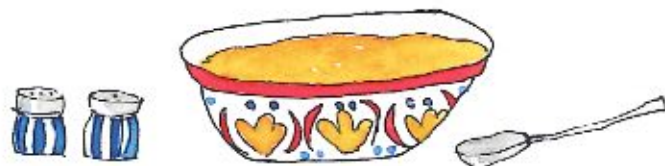
Kooktijd: 20 minuten

Deze lekkere Engelse soep komt van mijn tante Elaine uit KwaZulu-Natal en is haar favoriet.

225 gr doorregen spek
350 gr rode linzen
50 gr boter
3 grote uien, dun gesneden
1 theelepel milde kerriepoeder
1,5 liter kippenbouillon
zout en peper naar smaak

Snipper het spek in kleine stukjes, het zwaard weggooien (gebruik een schaar, dat maakt het makkelijker!). Doe de linzen in een zeef en was ze met koud water. Smelt de boter in een grote pan. Voeg het spek toe en bak dit op een middelhoog vuur tot het vet van het spek komt. Af en toe roeren.

Voeg de uien toe, verhoog het vuur tot de uien beginnen te bruinen. Voeg de kerriepoeder en de linzen toe en roer dit enkele minuten door. Schenk de kippenbouillon erbij en breng de soep aan de kook, samen met wat zout en peper naar smaak. Sluit de pan af en laat de soep zachtjes doorkoken gedurende ongeveer 15 minuten of totdat de linzen zacht zijn geworden.



Peggy's Maïsbrood

VOOR 2 KLEINE BRODEN

Bereidingstijd: 10 minuten

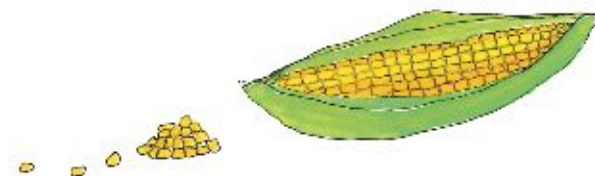
Kooktijd: 1½ uur

Dit traditionele Xhosa/Zulu recept is aan mij gegeven door de moeder van een vriendin, Peggy, uit Durban. Ze kookt al jaren en gebruikt dit recept al zolang ze zich kan herinneren. Het is mijn favoriete brood.

2 eieren
125 ml melk
400 gr sweetcorn
250 gr maïsmeel
250 gr cakemeel of bloem
1 eetlepel bakpoeder
een snufje zout
2 eetlepels suiker
kokend water

Meng de eieren, melk en sweetcorn met een mixer. Zeef het maïsmeel, cakemeel, bakpoeder, zout en suiker en vermeng deze met de rest. Giet het mengsel in twee ingevette bakblikken. Bedek deze met aluminiumfolie en zet dit vast met een touwtje. (Het kan ook zonder touwtje, maar dit houdt het aluminiumfolie beter vast.)

Plaats de bakblikken in een grote pan die voor ongeveer 5 cm gevuld is met kokend water (dat kan natuurlijk ook in twee aparte pannen). Sluit de pan af en stoom het brood gaar op een middelhoog vuur. Om te testen of het brood klaar is, er een mes insteken - het mes moet schoon zijn als het uit het brood komt.



Salades



De Bijou, een oude bioscoop in Observatory, Kaapstad.

Peter's Peppadew en Pastasalade

VOOR 4-6 PERSONEN

Bereidingstijd: 15-20 minuten

Kooktijd: 15 minuten

Vorig jaar zag ik een geweldig toneelstuk genaamd 'Speel met je eten'. Het was een fantastische avond. Het publiek kreeg tijdens de show steeds heerlijke hapjes te eten. Eén gerecht bleef in mijn herinnering hangen en Peter Hayes was zo vriendelijk om mij het recept te geven. Hij heeft een restaurant in Kaapstad, 'Gorgeous' genaamd. Het recept is geïnspireerd door Jill Duplex's 'Pasta with olives and ham', *New Food*, 1994, p.45 (Mitchell Beazley), maar Peter heeft er een Nieuw Zuid-Afrikaans tintje aan gegeven en het is heerlijk, warm of koud.

- | | |
|--|--|
| 250 gr champignons, dik gesneden | 4 artisjokharten (uit blik) |
| 4 eetlepels olijfolie | 250 gr geraspte pecorino of Parmezaanse kaas |
| 1 theelepel Dijon mosterd | 4 theelepels verse tijm (alleen de blaadjes) |
| 500 gr pasta (penne of farfalle) | fijn schaafsel van de schil van 2 citroenen |
| 250 gr ontpitte en gesneden zwarte olijven | 2 eetlepels citroensap |
| 250 gr gesneden zongedroogde tomaten | zout en vers gemalen peper, naar smaak |
| 15 peppadews, gesneden | 5 of 6 verse basilicumblaadjes |

Fruit de champignons op een middelhoog vuur in 1 eetlepel olijfolie en voeg de mosterd toe, kort samen opbakken. Kook de pasta in ruim kokend water 'al dente' gaar (niet al te gaar dus). Bereid vast de rest van de ingrediënten voor terwijl de pasta kookt.

Giet de pasta af als deze gaar is. Voeg op een laag vuurtje de rest van de ingrediënten toe. Meng dit goed door elkaar en laat het even doorwarmen. Serveer de pastasalade warm of koud en strooi op iedere portie wat fijngeknipte verse basilicumblaadjes.



Linzi's Pawpaw, Avocado en Spinaziesalade

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingstijd: 20 minuten

Kooktijd: 45 minuten

Dit is een heerlijke Nieuw Zuid-Afrikaanse salade met een geweldige dressing van Linzi, een fantastische kok.

1 grote pawpaw of 2 mango's, geschild,
ontpit en gesneden
2 avocado's, geschild, ontpit en gesneden
100 gr spinazie of waterkers, fijngesneden
125 gr geroosterde pijnboompitten

DRESSING

2 eetlepels karnemelk
1 theelepel grove mosterd
1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel citroensap
1 theelepel vloeibare honing
zout en vers gemalen zwarte peper, naar smaak

Plaats de pawpaw of mango's in een saladeschaal.
Voeg de avocado's, spinazie of waterkers en
pijnboompitten eraan toe.

Om de dressing te maken, mix de karnemelk,
mosterd, olijfolie, citroensap en honing door elkaar.
Voeg zout en peper toe. Schenk de dressing vlak voor
het serveren over de salade.

Sousboontjes (Bonensaus)

VOOR 4-6 PERSONEN

Bereidingstijd: 1 nacht

Kooktijd: 2-2½ uur

*Sousboontjes, een traditionele Afrikaanse favoriet, worden gewoonlijk bewaard in glazen potten en
gegeten als een bijgerecht, bij barbecues of salades.*

500 gr gedroogde kidney bonen, een nacht
geweld in water
125 gr witte suiker

125 ml wijnazijn
zout en peper naar smaak

Spoel de bonen af met koud water, doe ze in een grote pan en bedek ze met water. Laat dit rustig koken op een
laag vuur gedurende ongeveer 2 uur. Haal het schuim dat er door het koken op het water drijft, eraf. Vul tijdens het
koken steeds water bij. Wanneer na ongeveer een uur koken de bonen zacht en papachtig
worden, de suiker, azijn, zout en peper toevoegen. Afhankelijk van hoe oud de bonen zijn,
kunnen deze meer tijd nodig hebben om zacht te worden; door de bonen een nachtje te laten
staan in water zal het kookproces versnellen.



FARM FRESH



GREEN BEANS

Feta en Sperziebonensalade

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 5-7 minuten

Hier is nog een recept dat ik van Karen Dudley gekregen heb, zij is een absoluut genie in de keuken.

Deze simpele, snelle maar indrukwekkende salade is knapperig en zeer smaakvol.

400 gr sperziebonen, schaongemaakt

150 gr fetakaas

1 teentje knoflook, geplet

4 eetlepels olijfolie

2 eetlepels balsamico-azijn

zout en peper naar smaak

Blancheer de sperziebonen in kokend water

gedurende 5 - 7 minuten. Beoordeel zelf wanneer ze

klaar zijn; ze moeten tegelijkertijd knapperig en

zacht zijn. Haal ze van het vuur af en houd ze onder

de koude kraan, zodat ze niet door-koken. Doe de

bonen, zodra ze zijn afgekoeld, in een saladeschaal

en verkruimel de fetakaas. Voeg de knoflook toe,

samen met de olie, azijn, zout en peper. Meng het

geheel goed door elkaar. Serveer warm of koud.

LINKS: Een reclamebord van een groentetoev. vlak bij Steltenbosch.



Geroosterde Zoete Aardappel, Venkel en Wortelsalade

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingstijd: 20 minuten

Kooktijd: 30 minuten

Deze Nieuw Zuid-Afrikaanse schotel heb ik gekregen van mijn vriendin Flora.

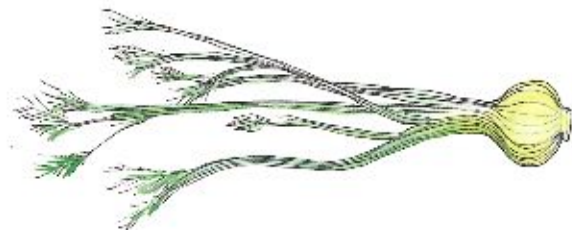
Hij kan warm of koud geserveerd worden.

4 zoete aardappelen, gewassen en in
blokjes gesneden
2 venkelknollen, gesneden
4 wortels in reepjes geschaafd
4 eetlepels balsamico-azijn
zout en peper naar smaak

Doe de zoete aardappelen op een bakplaat en
besprenkel ze met de helft van de olijfolie. Rooster
ze in de oven op 180°C gedurende 30 minuten of
totdat ze goudbruin en knapperig zijn.

Grill de venkel en de wortels gedurende 10
minuten, met de andere helft van de olijfolie
eroverheen gesprendeld.

Doe, als de groenten gaar zijn, deze in een
saladeschaal en voeg de balsamico-azijn, zout,
peper en eventueel een klein beetje olijfolie toe.



Warme Bieten en Knoflooksalade

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingstijd: 10 minuten

Kooktijd: 35-40 minuten

Dit heerlijke Engelse recept heb ik van Valeria Diesel uit Johannesburg.

30 knoflookteentjes	1 theelepel witte suiker
4 eetlepels olijfolie	een handjevol fijngesneden peterselie
12 grote bieten, geschild	1 theelepel balsamico-azijn
1 theelepel zout	vers gemalen zwarte peper

Leg de knoflookpartjes met schil op een bakplaat en besprenkel ze met olie. Bak ze in de oven op 180°C
gedurende 15 minuten of totdat ze goudbruin zijn.

Kook de bieten gedurende 35 minuten of totdat ze zacht zijn. Als ze gaar zijn, uit laten lekken en in plakjes
snijden. Doe ze in een schaal. Haal de knoflook uit de oven, pel ze zodra ze zijn afgekoeld, de schil moet er vrij
gemakkelijk afkomen. Voeg ze toe aan de bieten en vermeng dit met de suiker, peterselie, azijn, zout en peper.

Deze schotel is warm het lekkerst, dus het is misschien nodig om het nog even enkele minuten op te warmen in
de oven.



Vis



Karen's Gegrilde Vis met Gourmet Smoortjie

VOOR 5-6 PERSONEN

Bereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 1 uur

Deze heerlijke gourmetmaaltijd is bedacht door mijn 'meesterkokkin' en vriendin, Karen.

5 - 6 stukken visfilet (bv. zalm
of andere soorten visfilet)
4 eetlepels olijfolie
zout en peper naar smaak
een snufje gedroogde origano

GOURMET SMOORTJIE
1 kg kleine uien, gepeld

5 eetlepels olijfolie
1 theelepel gedroogde tijm
1 kg kleine tomaten (bv. cherrytomaten)
3 theelepels bruine suiker
125 ml balsamico-azijn
1 - 2 verse laurierbladeren
zout en peper naar smaak
wat fijn gesneden basilicum of peterselie

Bak de vis in een pan 3 minuten kort aan iedere kant aan. Breng op smaak met zout, peper en origano.

Doe de uien in een ovenschaal, met wat olijfolie en tijm eroverheen gesprengeld. Rooster deze totdat ze zacht zijn, in een hete oven duurt dat ongeveer 25 minuten. Doe de tomaten 10 minuten na de uien in de oven, in een aparte schaal. Zorg dat de tomaten niet opengesneden zijn, laat ze door de warmte openbarsten. Sprengel de suiker over de tomaten samen met 4 eetlepels olijfolie. Laat dit 15 - 20 minuten in de oven. Draai de uien regelmatig zodat ze niet uitdrogen. De uien en tomaten zijn klaar zodra ze er gekaramelliseerd uitzien. Doe ze in een platte ovenschaal met 1 eetlepel olijfolie, azijn en laurierbladeren. Breng ze op smaak met zout en peper. Arrangeer de vis in een 'smoortjie' en bak het op 180°C gedurende 20 minuten. Lepel wat van de kooksappen van de uien en tomaten over de vis en besprengel het met wat basilicum of peterselie.

LINKS: Op een ochtend kreeg ik advies van een man uit Hout Bay, Kaapstad, over mijn tekeningen. Ik heb het ter harte genomen.



Lutfia's Visbobotie

VOOR 4-6 PERSONEN

Bereidingstijd: 20 minuten

Kooktijd: 25 minuten

Dit is een traditioneel Cape Malay recept van de Bo-Kuap in Kaapstad.

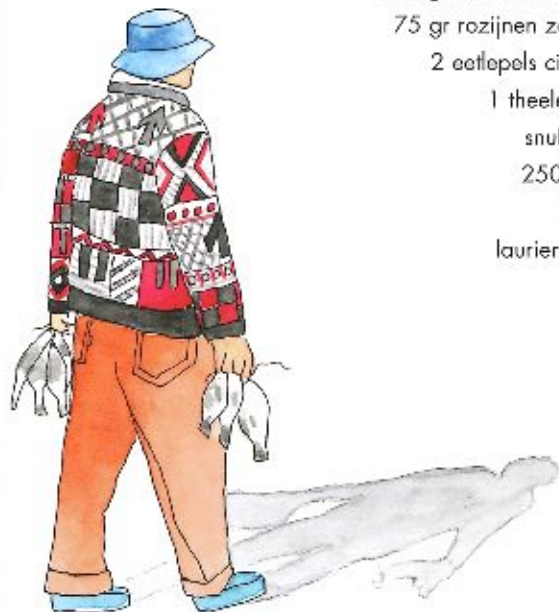
- 2 dikke sneeën oud wit brood
- 125 ml melk
- 2 fijngehakte uien
- 3 theelepels boter
- 2 eetlepels witte suiker
- 2 theelepels kerriepoeder
- 1 theelepel kurkuma
- 600 gr witte vis, fijngehakt
- 75 gr rozijnen zonder pit
- 2 eetlepels citroensap
- 1 theelepel zout
- snufje peper
- 250 ml melk
- 2 eieren
- laurierbladeren

Warm de oven voor op 180°C. Week het brood in de melk, knijp daarna het brood uit totdat het brood weer redelijk droog is.

Bak de uien in de boter, voeg de suiker toe, samen met de kerrie en kurkuma, en bak het op een middelhoog vuur goudbruin. Voeg het brood, de vis, rozijnen, citroensap, zout en peper toe en meng dit. De vis moet niet lang gebakken worden - bak het enkele minuten aan, totdat de buitenkant een beetje bruin is, zet dan het vuur uit.

Meng de melk en eieren en voeg de helft toe aan het vismengsel. Plaats alles in een ingevette ovenschotel, schenk dan de rest van het mengsel van melk en eieren over de vis. Doe de laurierbladeren erbij en bak het gedurende 20 - 25 minuten goudbruin.

Serveer de schotel warm met salade of rijst.



Ingemaakte Vis

VOOR 4-5 PERSONEN

Bereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 10 minuten

Dit is nog een Cape Malay favoriet uit de Bo-Kuap, Kaapstad. Bedankt Lutfia!

MARINADE

- 2 eetlepels kurkuma
- 1 theelepel zure masala
- 1 theelepel kerriepoeder
- 4 theelepels fijngehakte gemberwortel
- 4 theelepels fijngehakte verse knoflook
- 7 hele kruidnagelen
- 375 ml bruine azijn
- 250 ml koud water
- 185 gr witte suiker
- 1 theelepel zout
- 1 kg uien, gepeld en gesneden

BESLAG VOOR DE VIS

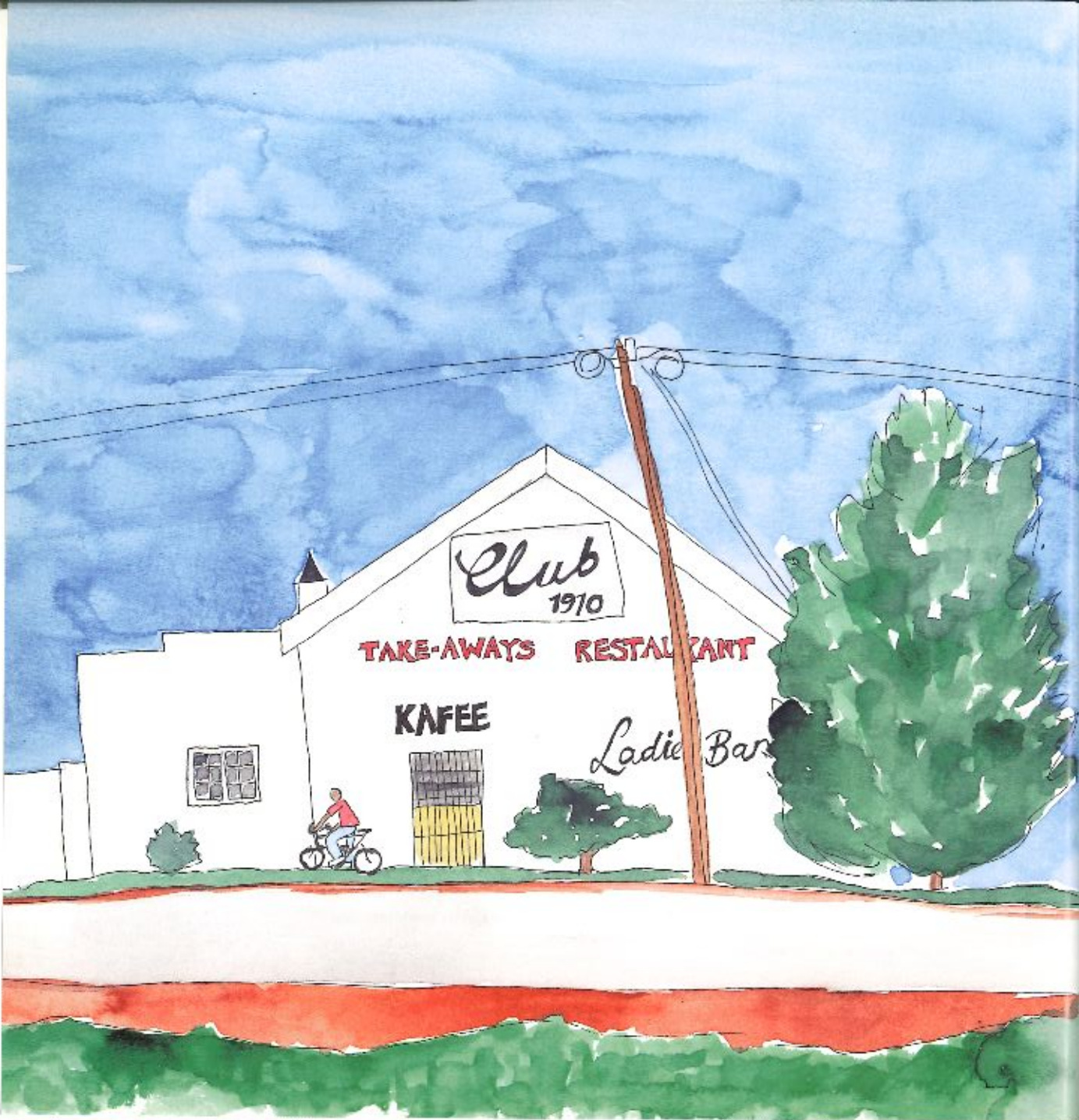
- 1 kg vis, in kleine stukjes gesneden
- 2 theelepels kurkuma
- 2 theelepels vis masala
- 1 theelepel fijngehakte gemberwortel
- 1 theelepel fijngehakte verse knoflook
- een snufje zout
- 2 eetlepels zonnebloemolie

Doe de kurkuma, masala, kerriepoeder, gember, knoflook en kruidnagelen in een pan. Voeg de azijn, water, suiker en zout toe en verwarm dit op een laag vuur, voeg de uien toe. Kook ongeveer 10 minuten af totdat de uien gaar en knapperig zijn.

Wrijf ondertussen de vis in met een mengsel van kurkuma, masala, gember, knoflook en zout. Bak de vis kort op een middelhoog vuur, iedere kant enkele minuten, totdat het visvlees makkelijk loslaat. Haal het van het vuur af en plaats het in de marinade.

Deze schotel serveer je het beste koud, met brood en boter. Het kan tot twee maanden bewaard worden in inmaakpotten.





Yzerfontein Mosselpastasaus

VOOR 6-8 PERSONEN

Bereidingstijd: 6 uur als je verse mosselen gebruikt, 10 minuten voor ingevroren mosselen

Kooktijd: 30 minuten

Dit recept is van Lesley Swart. Om mosselen te vissen bij Yzerfontein moet je een vergunning hebben en dan mag je maar 50 mosselen per persoon. Volgens Lesley heb je bij het mosselen vangen de 'Yzerfontein wiegel' nodig, omdat het water zo koud is aan de westkust. Deze gaat als volgt: als het eb is ga je tot je middel het water in en vast je de zandbodem af met je tenen. Als je je de 'wiel' nog kan herinneren, dan is dat de manier om te bewegen. Pak mer je hand de mossel, bij voorkeur niet wanneer er net een golf aankomt. Bewaar de mosselen in een emmer met zeewater als je uit zee komt. Laat ze hier 6 uur in staan. Als je van plan bent deze plek te bezoeken, doe dat in augustus of september, dan bloeit alles op zijn mooist. Vanuit Yzerfontein kan je ook een uitstapje maken naar Doring en Evita Bezuidenhout vragen naar haar Baboche (blz. 37).

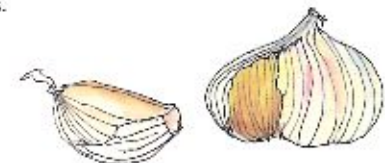
- 50 mosselen
- 250 ml water om de mosselen in te stomen
- 2 uien, gesneden
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 teentjes knoflook, geplet
- 6 grote rijpe tomaten, in kokend water ontveld en gesneden
- 125 ml water (indien nodig)
- 3 eetlepels fijngehakte peterselie
- 125 - 250 gr geschaafde Parmezaanse kaas
- zwarte peper

Stoom de mosselen in een grote pan tot ze open springen (gooi die dicht blijven weg), haal het mosselmees eruit. Zeef het kookvocht door een koffiefilter en bewaar het voor de saus. Als je bevroren mosselen gebruikt, stoom ze dan 5 minuten en gooi het kookvocht weg.

Bak de uien bruin in de olijfolie. Voeg de knoflook toe en bak het nog even. Voeg dan de tomaten en het bewaarde kookvocht of 125 ml water toe. Laat dit 25 - 30 minuten sudderen, zo nu en dan roeren. Voeg de mosselen en de peterselie toe, eventueel met wat zout (proef eerst, want het mosselwater is al zout). Als laatste de Parmezaanse kaas en peper toevoegen.

Serveer met pastaschepels en een beetje Parmezaanse kaas.

LINKS: Op weg naar Yzerfontein



Snoek Smoorvis

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingstijd: 20 minuten

Kooktijd: 20-25 minuten

Dit traditionele Afrikaanse recept komt van Stephanie Redelinghuys uit Paarl. Zij vertelde me dat als je een vis gezouten hebt, je hem het beste aan een waslijn kan hangen! Ik vond het heerlijk om haar zo gepassioneerd over snoek te horen praten. Zij zegt ook dat je bij de visboer niet moet laten verleiden om een kleine snoek te kopen en dat je vis moet vasten: als deze zacht is niet kopen. De vis moet er roze uitzien. Ik heb dit heerlijke recept voor haar dochter Miki en haar vriend Chari gemaakt; ze hadden dit niet meer gesmaakt sinds hun kinderlijk en konden niet meer stoppen met eten toen ze het eenmaal weer geproefd hadden.

250 gr verse snoek
(kan ook gerookte vis zijn)

2-3 middelgrote aardappelen, geschild en in kwarten gesneden

1 grote ui, gesneden

1-2 tomaten, gesneden

(eventueel) 1 rode of groene paprika,
fijngesneden

250 gr gekookte witte rijst
zout en peper naar smaak

Als je verse snoek gebruikt, wrijf deze dan in met zout en snij hem in stukken, kook de vis gaar op een middelhoog vuur. Even af laten koelen, het vel en de graten verwijderen, het visvlees losmaken. Apart zetten.

Kook de aardappelen. Bak de ui, voeg daarna de tomaten, de vis en de paprika (indien gewenst) toe. Voeg de aardappelen toe en voeg een beetje kookwater van de vis toe om het mengsel wat zachter te maken. Laat dit 15 minuten sudderen op een laag vuur en serveer met gekookte rijst. Voeg zout en peper naar smaak toe.



Viskoekjes

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingstijd: 20 minuten

Kooktijd: 15 minuten

Nog een Cape Malay recept dat ik gekregen heb van Lulita Baron.

5 sneeën bruin of wit brood

500 ml melk of water

1 middelgrote vis,

ontgraat en fijngesneden

3-4 teentjes knoflook, geplet

1 ui, dun gesneden

1 theelepel komijnpoeder

1 ei

snufje zout

een handjevol verse koriander, gesneden

een handjevol verse peterselie, gesneden

250 ml zonnebloemolie

Breek het brood in stukjes en week het in de melk of het water. Vermeng de vis met de knoflook, ui, komijn en ei. Voeg wat zout toe. Knijp het overtollige vocht uit het brood en voeg het toe aan het mengsel, samen met de koriander en peterselie.

Verwarm de olie. Rol het mengsel tot palmgrote ballen en doe ze in de hete olie. (Zorg wel dat de olie niet te heet is en doe de ballen voorzichtig in de olie, zodat het niet spettert!) Als ze aan één kant bruin zijn, draai je ze rustig om. Doe wat keukenvolier in een schaal, zodat dit de olie van de viskoekjes kan absorberen als deze klaar zijn.

Deze viskoekjes zijn heerlijk met tomatensaus (blz. 57) of Karen's Gourmet Smoortje (blz. 25).





Hoofdgerechten

Peggy's Durban Lams Breyani

VOOR 8 PERSONEN

Bereidingstijd: 8 uur om te marineren nog eens 25 minuten

Kooktijd: 60-90 minuten

Deze Indische schotel is heerlijk met dalitbraden. Het zijn laagjes met verschillende ingrediënten en is eigenlijk heel simpel te maken.

MARINADE

- 1 eetlepel knoflook, geplet
- 1 eetlepel geraspte gemberwortel
- 4 x 3 cm kaneelstokjes
- 4 kardemompeulen
- zwarte peper
- 2 theelepels kurkuma
- 4 kruidnagelen
- 2 theelepels paprikapoeder
- 3 verse groene paprika's
- 1 eetlepel gemalen koriander
- 1 eetlepel komijnpoeder

185 ml yoghurt

125 ml citroensap

1 kg lamsvlees, zonder bot, in stukjes gesneden

1 eetlepel zonnebloemolie

6 middelgrote aardappelen, gehalveerd

300 gr gekookte bruine linzen

500 gr basmatirijst, 1 nacht geweekt

2 uien, gesneden en gefrituurd

5 saffraanstrengen, geweekt in 50 ml water

50 gr boter

een handvol verse koriander

Meng de marinade met het lamsvlees en zet deze 8 uur in de koelkast. Verwarm de olie in een grote pan op een laag vuur. Doe de helft van de aardappelen op de bodem, doe er 75 gr linzen overheen, daarna 125 gr rijst. Voeg het vlees toe, de uien en de rest van de aardappelen. Vermeng de helft van de overgebleven rijst in de schaal met het restje marinade en doe dit over de uien. Dan de rest van de linzen. Als laatste een laagje van de overige rijst, uien en linzen. Plaats de saffraan rond de randen en verdeel de boter over de bovenkant. Sluit dit goed af met een deksel en stoom dit op een laag vuur gedurende 60 - 90 minuten (haal zeker het eerste uur het deksel er niet vanaf). Als de Breyani er droog uitzielt, een heel klein beetje water toevoegen. Laat de koriander de laatste 10 minuten, verdeeld over de bovenkant, meewarmen.

LINKS: Hier stadhuis van Durban - een Mein meisje hield mij gezelschap en ververste mijn verfwater.



Karen's Moeder's Tomatenbredie met Lamsvlees

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingstijd: 20 minuten

Kooktijd: 1½-2 uur

Deze Cape Malay bredie heb ik gekregen van Karen's moeder, Ruthee.

- 4 uien, gepeld en gehakt
- 4 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
- 1 kippenbouillonblokje
- 600 gr lamsvlees (kan ook met goedkopere stukken zoals de nek, 150 gr per persoon)
- 1 theelepel korianderzaden
- 1 paprika, fijngehakt
- 2 theelepels gedroogde gemengde kruiden (b.v. oregano en tijm)
- 4 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 kg rijpe tomaten (of 4 x 400 gr blikjes tomaten)
- 1-2 eetlepels suiker
- 3 laurierbladeren

Fruit de uien in de olie in een grote sauspan tot ze goudbruin zijn. (Er is mij verteld dat lief zijn voor de uien het geheim is van koken op de wijze van Cape Malay!) Verkruimel het bouillonblokje, duw de uien naar de zijkant van de pan en voeg het vlees toe. Als je niet genoeg plek hebt, doe je de uien even apart en bak je het vlees aan in de pan. Doe de uien weer terug bij het vlees en voeg de koriander, paprika, gedroogde kruiden en knoflook toe. Kook dit enige minuten, roer de tomaten erbij, de suiker en laurierbladeren. Laat dit op een laag vuur gedurende 1 ½ - 2 uur sudderen. Het is heerlijk en het wachten meer dan waard. Serveer met rijst.



Moong Dahl

VOOR 2 PERSONEN

Bereidingstijd: 10 minuten

Kooktijd: 30-45 minuten

Dit recept, eeuwenoud en uit India, heb ik gekregen van Koroannisa uit Johannesburg. Het wordt binnen haar familie van generatie op generatie doorgegeven.

- | | |
|---|---|
| 250 gr spliterwten of mungbonen, 1 nacht geweekt of 30 - 45 minuten gekookt | 1 theelepel kurkuma |
| 1 eetlepel geplette gember / knoflook / groene peper | 1 theelepel paprikapoeder |
| masala (bij de toko verkrijgbaar) | 1 theelepel komijnpoeder |
| (of ter vervanging van de masala: | 1 theelepel korianderpoeder |
| 1 theelepel knoflook, geplet | (eventueel) 2 paprika's, gesneden |
| 1 theelepel gemberwortel, fijngehakt | 1 ui geraspt of fijn gesneden |
| 1 theelepel groene peper, fijngehakt | 1 tomaat, ontveld en geraspt of fijn gesneden |
| 1 theelepel zout | 250 ml water |
| | een handjeval verse koriander of 2 lenteuitjes, fijn gesneden |

Giet de spliterwten af, doe ze in een pan en voeg de gember, knoflook, peper, zout, kurkuma, paprikapoeder, komijn, koriander, ui, tomaat, paprika en het water toe. Kook dit op een laag vuur 30 - 45 minuten. Als de moong dahl klaar is, garneren met verse koriander of lenteuitjes. Dit smaakt heerlijk met de gerechten op blz. 57.





Evita's Gedroogd Fruit Bobotie

VOOR 6 PERSONEN

Bereidingstijd: 45 minuten

Kooktijd: 45 minuten



Ik voel me verbod dat Evita Bezuiderhout mij dit recept gegeven heeft.

6 gedroogde abrikozen

6 gedroogde appelringen

125 gr rozijnen

250 ml koude zwarte thee

2 grote uien, gesneden

250 ml sinaasappelsap

2 eetlepels olijfolie

1 eetlepel korriepoeder

2 theelepels kurkuma

1 kg gehakt

2 dikke sneeën oud wit brood, verkruimeld

4 eetlepels azijn

zout en peper naar smaak

4 eieren

125 ml melk

Wel de abrikozen, appelringen en rozijnen in de zwarte thee tot ze zacht zijn. Laat ze uitlekken en halveer de abrikozen en snijd de appelringen in stukken. Warm de oven voor tot 180°C. Vet een ovenschaal in. Kook de uien in het sinaasappelsap tot ze zacht zijn, uit laten lekken, bak ze daarna licht op in olie. Voeg de kerrie, kurkuma, het gehakt, broodkruimels, azijn, het fruit, zout en peper toe, vermeng het en doe het in de ovenschaal. Meng de melk en de eieren en giet dat eroverheen.

Bak de bobotie in het midden van de oven gedurende 45 minuten of totdat het eiernmengsel hard geworden is. Serveer warm. Het is heerlijk met een knapperige salade.

LINKS: Evita Bezuiderhout en haar bobotie.

Bunny Chow

VOOR 2 PERSONEN

Bereidingstijd: 10 minuten

Kooktijd: 20 minuten

Voor degene die deze Zuid-Afrikaanse Indiase heerlijkheid niet kent, het heeft niets te maken met konijnen (bunnies). Integendeel, het bunny chow recept dat ik heb uitgekozen is vegetarisch. Ik heb veel mensen naar een bunny chow recept gevraagd en de meesten gisochelden: 'Je bedenkt gewoon wat en vult daar een brood mee.' Ik wilde een verlijder recept en uiteindelijk kwam Kaironnisa, zij komt uit KwaZulu-Natal, met deze heerlijke versie.

- 1 ui, gepeld en gehakt
- 1 eetlepel geplette gember / knoflook / groene peper
- 1 theelepel gesneden gemberwortel
- 1 theelepel gesneden knoflook
- 1 theelepel gesneden groene peper
- 1 theelepel komijnpoeder
- 1 theelepel chilipoeder
- 1 theelepel zout
- 2 grote tomaten, ontveld en fijn gesneden
- 250 gr bonen, 1 nacht geweld (of 1 x 400 gr bonen uit blik)
- 1 heel wit brood, niet gesneden
- een handvol koriander, fijn gesneden

Fruit de uien in wat olie in een grote pan op een middelhoge temperatuur en voeg de gember, knoflook, groene peper, komijn, koriander, chilipoeder en zout toe. Laat dit even koken tot het goudbruin is. Voeg de tomaten en de bonen toe. Zet het vuur laag, doe het deksel op de pan en laat dit 15 minuten sudderen.

Snijd het brood horizontaal doormidden en haal de zachte binnenkant eruit, zodat je een omhulsel van ongeveer één cm dik overhoudt. Vul dit met de bonencurry en garneer dit met verse koriander. (Je kan ook een deksel maken van het brood dat eruitgehaald is.)

Eet dit gewoon met je handen, het liefst buiten zittend rond een groot open vuur, kijkend naar de sterren.

Hertenvrleestaart

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 2-3 uur

Dit traditionele Afrikaanse recept heb ik gekregen van mijn vriendin Miki's moeder, Stephanie Redelinghuys uit Paarl. Het is heerlijk!

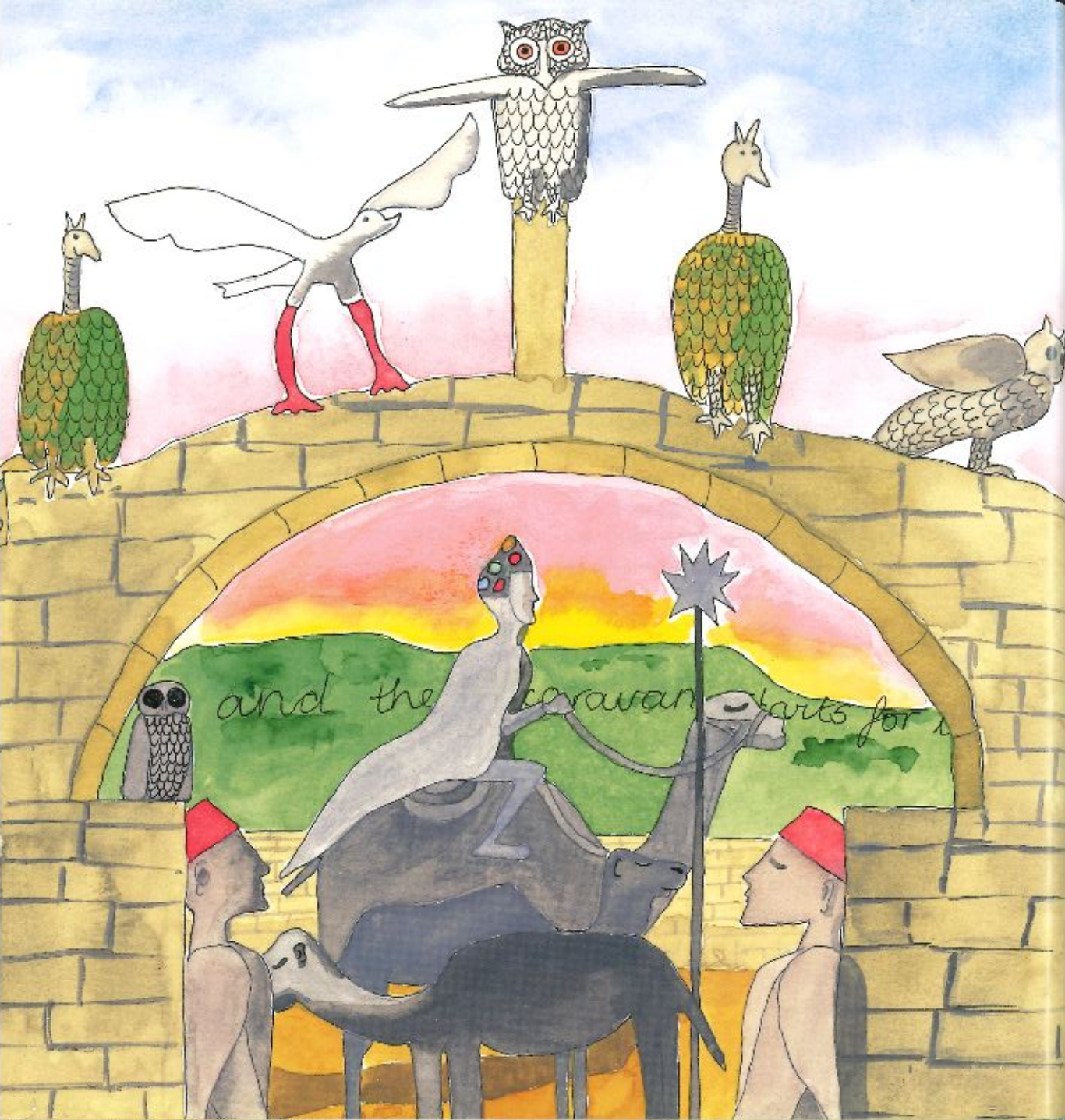
- | | |
|--|--|
| 500 gr hertenvrlees | 3 hele kruidnagelen |
| 2 eetlepels olijfolie | 1 ui, fijn gesneden |
| 125 gr varkensvrlees of spek, in kleine blokjes gesneden | 4 eetlepels sago |
| een mespuntje gedroogde oregano | sap van een kwart citroen |
| een mespuntje gedroogde tijm | een beetje worcestersaus |
| een mespuntje gedroogde rozemarijn | 400 gr bladerdeeg, ontdooid en uitgerold |
| een mespuntje gedroogde basilicum | 1 eidooier |
| | 2 eetlepels melk |

Bak het hertenvrlees in olijfolie in een grote pan. Zet het daarna apart. Bak het varkensvrlees of het spek bruin en doe dan het hertenvrlees, de kruiden en kruidnagelen erbij. Bedek het met water en laat het 2 - 3 uur sudderen. Fruit de ui apart en voeg hem toe aan het vrlees. Doe de sago in een schaal, bedek hem met water en laat het 30 minuten zo staan. Het vrlees moet heel rul zijn als het klaar is. Haal het vrlees uit het water, maar bewaar dit kookvocht wel, laat het afkoelen. Haal vet of botten van het vrlees af en gooi dit weg. Hak het vrlees fijn. Doe het vrlees weer terug in het kookvocht en voeg de sago toe, kook gedurende 20 - 30 minuten, totdat de saus dikker wordt en de sago er glazig uitziet. Voeg de citroensap en worcestersaus toe, laat het afkoelen.

Bedek de binnenkant van een taartvorm met bladerdeeg. Doe de vulling erin en dek het af met het bladerdeeg. Prik wat gaatjes boven in het deeg. Meng de melk met de eidooier en verdeel het met een kwast over de bovenkant. Bak de taart in de oven op 180°C gedurende 20 minuten, tot het deeg een mooie bruine tint heeft.

Serveer dit met appelmoes.





Lams Potjiekos

VOOR 4-6 PERSONEN

Bereidings tijd: 40 minuten

Kooktijd: 3 uur

Deze Afrikaanse stoofpot wordt traditioneel gekookt in een 'potjie', een Afrikaanse kookpot met drie poten, geplaatst boven een kolenvuurtje. Het kan ook in een grote zwarte pan in je eigen keuken. Als je van pittig houdt, voeg dan meer pepers en komo toe. Ian Alliman maakte dit gerecht iedere 3 maanden, bij een geachtverjaardag onder de sterrenhemel van Nieuw Bethesda. Volgens hem kan je butternut goed vervangen door pompoen of spinazie vervangen door tomaten.

600 gr lamsvlees, b.v. van de nek, in
stukjes gesneden
4 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
4 grote uien, gepeld en gehakt
4 theelepels kerriepoeder
1 eetlepel komijnpoeder
2 rode pepers, fijn gesneden
1 eetlepel korianderpoeder

4 laurierbladeren
sap van 1 citroen
4 grote aardappelen, geschild en gesneden
4 wortels, geschraapt en gesneden
250 gr butternut, gesneden
5 teentjes knoflook, geplet
200 gr spinazie
1 eetlepel zout

Fruit de ui op een middelhoog vuur. Voeg de kerrie, komijn, pepers, koriander, laurierbladeren toe en bak dit kort aan. Voeg het vlees toe en bak het samen met de uien en kruiden bruin aan. Giet net genoeg kokend water eroverheen om het vlees te bedekken, voeg het citroensap toe. Zet het vuur laag en laat het sudderen. Doe er een laag aardappelen bovenop, gevolgd door een laag wortels, butternut, knoflook en als laatste de spinazie. Breng op smaak met zout, doe het deksel terug en laat het geheel 3 uur langzaam doorsudderen, totdat alles gaar is.

Gebruik een grote opscheplepel om te serveren. Deze stoofpot is heerlijk met rijst of met samp en bonen.

LINKS: De Uilen Hutje Tuin in Nieuw Bethesda in de Karoo.



Flora's Tafelberg Champignonfilet

VOOR 4-6 PERSONEN

Bereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 30 minuten

Deze door mijn vriendin Flora bedachte schotel bevat champignons geplukt op de Tafelberg.

600 - 800 gr runder- of varkensfilet	1 ui, gesneden
1 eetlepel boter	2 teentjes knoflook
genoeg aardappelpuree voor 6 personen	750 gr gemengde champignons, gesneden
1 eetlepel balsamico-azijn	250 - 500 ml rode wijn (pinotage)
400 gr sperziebonen, schoongemaakt	2 takjes rozemarijn
en gestoomd	1 theelepel verse tijmblaadjes
500 gr wortels, in repen gesneden en gestoomd	1/2 blokje runderbouillon
	1 theelepel suiker
SAUS	4 eetlepels room
1 eetlepel boter	zout en peper naar smaak

Schroei het vlees op een hoog vuur dicht en zet het apart. Doe wat extra boter in de pan om de saus te maken, bak hierin de ui en knoflook goudbruin. Voeg de champignons toe, bak 1 minuut aan en doe de wijn, rozemarijn en tijm erbij. Verkruimel het bouillonblokje en voeg dit toe aan de suiker. Zet het vuur laag en laat het sudderen, voeg meer wijn toe als de saus lijkt uit te drogen. Spreid de aardappelpuree over de bodem van een ovenschaal uit. Snijd de filet in plakken en leg ze boven op de aardappels, giet de azijn hier overheen. Bak dit in de oven op 220°C gedurende ongeveer 10 minuten.

Als de saus goed is, voeg je er op het laatste moment de room, zout en peper aan toe. Haal het vlees uit de oven en verdeel de wortels en sperziebonen ieder aan een kant van de ovenschaal, giet de saus over het vlees en serveer.



Sosaties

14-16 STUKS

Bereidingstijd: 25 minuten, daarna één nacht in de ijskast

Kooktijd: 20-30 minuten

Om deze heerlijke schotel te maken moet je misschien zoeken naar de ingrediënten. In Kaapstad is een winkel die Wellington Fruit Growers heet, die heeft een uitgebreid assortiment. Ik ontdekte kortgeleden dat mijn familie vroeger op dat adres een kruidenierszaak had, dus ik voel me altijd thuis als ik daar kom. Als je niet alles in huis hebt, maak er dan het beste van met wat je hebt. Luffa, nogmaals bedankt voor dit recept.

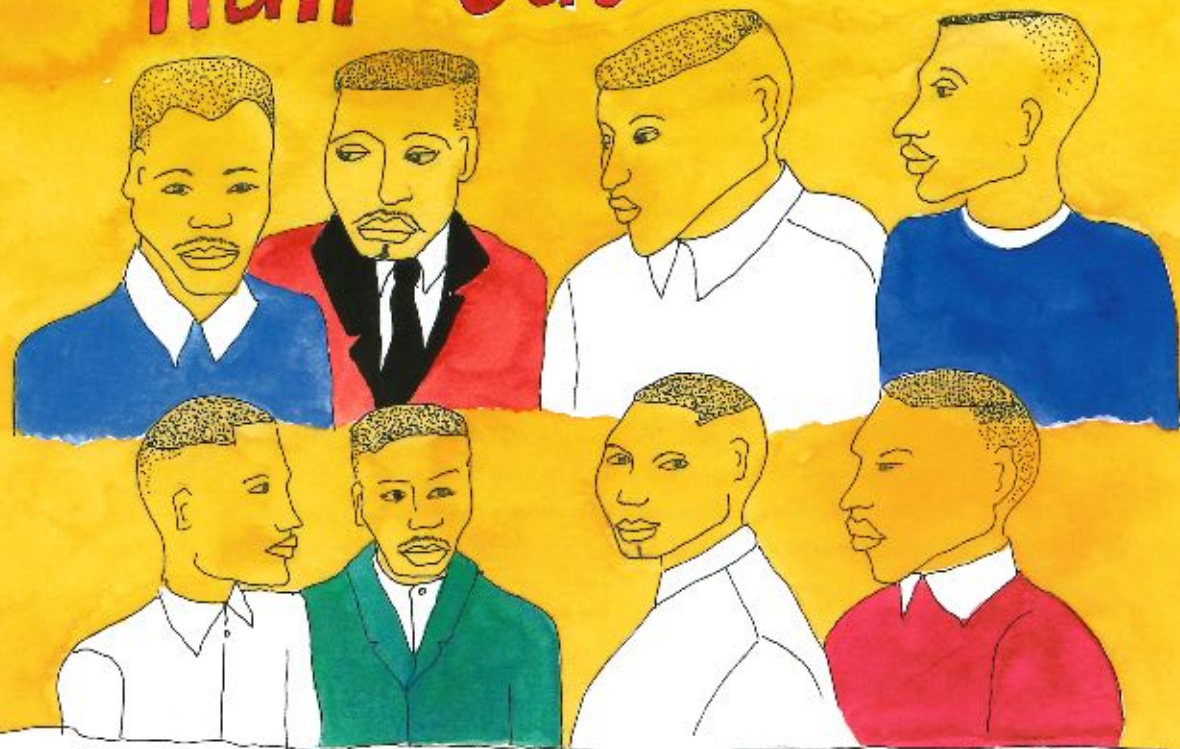
4 grote uien, fijn gesneden	1 theelepel korianderpoeder
4 eetlepels zonnebloem- of olijfolie	1 eetlepel masala
2 - 3 eetlepels (zaadloze) tamarindepasta	1 kg rund- of lamsvlees, in blokjes gesneden
125 ml kokend water	14 - 16 lange bamboeprikkers
3 eetlepels bruine suiker	125 ml kokend water
1 theelepel currypoeder	3 x 3 cm kaneelstokjes
1 kleine peper, fijn gesneden	3 laurierbladeren
2 theelepels knoflook, fijn gesneden	4 hele kruidnagelen
1 theelepel komijnpoeder	zwarte peperkorrels
1 theelepel venkelzaden	

Bak de uien kort in olie, laat ze nog roze. Meng de tamarindepasta, het kokend water en de suiker in een kopje. Voeg de pasta, curry, peper, knoflook, komijn, venkel, koriander en masala aan de uien toe. Zet het vuur laag en kook het 20 minuten, voeg wat water toe als het droog lijkt te worden. Prik het vlees aan de bamboespiesjes, ongeveer 15 stukjes ieder. Doe deze sosaties in een schaal, bedekt met de marinade, en laat het een nachtje in de ijskast staan. Kook ze op een laag vuur 20 - 30 minuten, in wat kokend water, de kaneel, laurierbladeren, peperkorrels en kruidnagelen. Je kan ze natuurlijk ook op de barbecue klaarmaken.

Dit is heerlijk met gele rijst (blz. 58) of aardappelpuree.



Hair Cut Salon



Lamsschotel

VOOR 4-6 PERSONEN

Bereidingstijd: 20 minuten

Kooktijd: 1½-2 uur

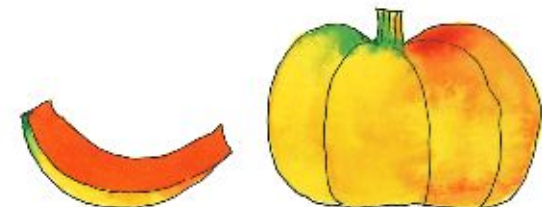
Dit Capo Malay recept heb ik gekregen van Karen Dudley.

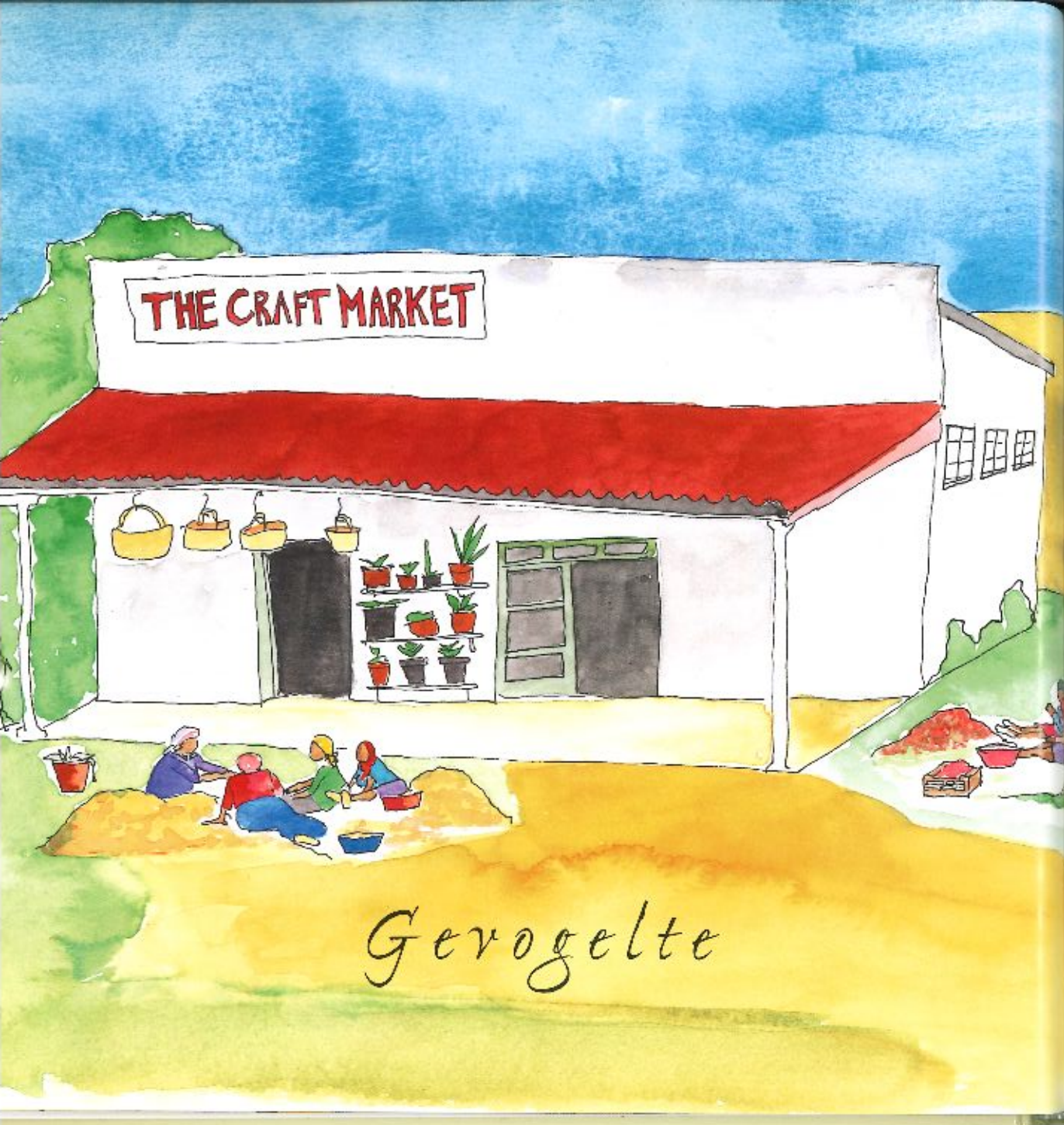
- 4 uien, gepeld en gehakt
- 4 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
- 2 kippenbouillonblokjes
- 1 theelepel gemalen zwarte peperkorrels
- 4 x 3 cm pijpjes kaneel
- 2 kardemompeulen
- 5 hele kruidnagelen
- 900 gr lamsschijven
(bijv. van de nek of bout)
- 500 ml water
- 45 ml honing
- 1 kopje verse gehakte peterselie

Fruit de uien in de olie in een grote sauspan op een niet te hoge temperatuur. Verkruimel de bouillonblokjes boven de pan en voeg de peper, kaneel, kardemom en kruidnagelen toe. Braad het lamsvlees aan in een aparte pan. Als het vlees licht gaar is, voeg het dan toe aan de uien. Schenk het water erbij en voeg de honing toe. Zet het vuur lager en laat het gerecht 1 ½ tot 2 uur doorsudderen; hoe langer, hoe beter de smaak.

Serveer in kommen en garneer deze met de peterselie.

LINKS: Een typische straatkapsalon.





Gerogelte

Kokosnootkip

VOOR 6 PERSONEN

Bereidingstijd: 40 minuten

Kooktijd: 45 minuten

Nog een traditioneel Cape Malay recept uit de keuken van Karen Dudley.

- | | |
|---|---|
| 6-8 stuks (700-800 gr) kipfilet met vel | een snufje zout en peper |
| 3 eetlepels olijf- of zonnebloemolie | 2-3 eetlepels abrikozenjam |
| 3-4 uien, gepeld en gehakt | 1 eetlepel honing |
| 3 laurierbladeren | 4 gepelde vleestomaten |
| 5-6 teentjes fijn gehakte knoflook | [of 400 gr tomaten uit blik] |
| 4 theelepels gehakte gemberwortel | 4 x 3 cm pijpjes kaneel |
| 2 rode pepers | 2 x 400 gr kokosnootmelk uit blik |
| 4 theelepels koriander | (eventueel 1 blik vervangen door kokosnootroom) |
| 4 theelepels komijn | wat gedroogde abrikozen, gehakt |
| 2 theelepels milde curry poeder | wat gedroogde appels, gehakt |
| 2 theelepels kurkuma | wat verse koriander ter garnering |
| 1 theelepel gemengde kruiden | |

Warm de oven voor tot 160°C. Braad de kipfilets aan beide zijden gedurende een paar minuten licht aan in de olie op een gematigd vuur en leg ze dan in een bakschaal. Fruit de ui in de achtergebleven olie en voeg daarna de laurierbladen, knoflook, gember en pepers toe en laat het even sudderen. Roer er de koriander, komijn, currypoeder, kurkuma, gemengde kruiden, peper en zout door en voeg dan de abrikozenjam en honing toe. De kruiden zouden nu goudkleurig moeten zijn. Voeg nu de tomaten, kaneel, kokosnootmelk, stukjes gedroogde abrikoos en appel toe. Laat nog tien minuten sudderen en schenk het geheel over de kipfilets. Zet de bakschaal nu 25 minuten in de oven. Eventueel kan de kip hierna nog 5 minuten dicht onder de grill gezet worden om er een bruin laagje over te krijgen. Dit is heerlijk in combinatie met Basmati of gele rijst. Garneer het geheel met de verse koriander.

LINKS: Deze vrouwen in KwaZulu-Natal, in de buurt van Underberg, sorteren pepers en kruisbessen.



Braaikip

VOOR 3 PERSONEN

Bereidingstijd: 10 minuten, daarna 3-4 uur in de koelkast

Kooktijd: 15-20 minuten

Dit traditionele Afrikaanse recept heb ik van een geweldige kok en goede vriend: Hoffie.

6 stukken (± 700 gr) kip

MARINADE

2 eetlepels olijfolie

185 ml witte wijn

een snufje chilipoeder

1 theelepel komijn

1 theelepel zwarte peper

een snufje zout

125 ml zoete chutney

3 eetlepels balsamico-azijn

1-2 theelepels Dijon mosterd

2 eetlepels tomatensaus

2 eetlepels sojasaus of worcestersaus

Lag de kip in een marinadeschaal. Meng in een andere schaal de olie, wijn, chilipoeder, komijn, zwarte peper, zout, chutney, azijn, mosterd, tomatensaus en soja- of worcestersaus door elkaar. Schenk de marinade over de kip en zet alles 3 tot 4 uur in de koelkast.

Braai (barbecue) dan de kip 15-20 minuten boven houtskool tot ze gaar is, waarbij je de marinade er met een kwastje overheen strijkt.

Rosa's Kipkerrie

VOOR 6 PERSONEN

Bereidingstijd: 20 minuten

Kooktijd: 1½ uur

Dit is een Indische curry van mijn vriendin Rosa uit Durban. Al generaties lang wordt het binnen haar familie doorgegeven en het is zo lekker dat men vaak voor een derde keer opschept!

5 eetlepels zonnebloem- of olijfolie

3 x 3 cm pijpjes kaneel

1 grote ui, gepeld en gehakt

3 kardemompeulen

1 eetlepel kurkuma

1 eetlepel komijn

2 theelepels kerriepoeder

2 fijngesneden vleestomaten

2 theelepels geplette gemberwortel

2 geperste teentjes knoflook

5 of 6 kerriebladeren

2 kg stukjes kip

1 eetlepel zout

1 eetlepel zoete chutney of honing gemengd

met 200 ml warm water

3 aardappelen, geschild en in tweeën gesneden

250 ml verse groene erwten

wat verse koriander

Warm de olie op in een grote pan op niet te heet vuur. Fruit de kaneel, ui, kardemompeulen, kurkuma en komijn tot ze goudbruin zijn. Voeg de kerriepoeder, tomaten, gember, knoflook en kerriebladeren toe en laat het vijf minuten doorkoken. Voeg dan het kippenvlees toe en het zout. Roer het honing- of chutneymengsel er door en laat het een uurtje zachtjes doorsudderen. Doe dan de aardappelen erbij, laat het nog eens 20 minuten doorkoken en roer dan de erwten er doorheen. Garneer de schotel tenslotte met de verse koriander.

De kip kerrie laat zich prima begeleiden door gele rijst (blz. 58) en sambal (blz. 57).





Flora's Chutneykip

VOOR 4-6 PERSONEN

Bereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 1 uur

Deze heerlijke Xhosa schotel (met een Cape Malay invloed) is ongelooflijk snel en eenvoudig te maken. Volgens Flora is het een fantastische familieschotel, maar toch exotisch en smaakvol en kan dan ook prima geserveerd worden bij een feestelijk diner. Laat je dus niet misleiden door de eenvoud, dit is echt top!

- | | |
|---|---|
| 12 kleine geschilde aardappels | 1 eetlepel boter of olijfolie |
| 125 ml cakemeel | 3 eetlepels milde kerriepoeder |
| 1 eetlepel kippenbouillonpoeder,
of een verkruimeld blokje | 250 ml zoete fruitchutney |
| 4-6 (± 500 gr) stukjes kip, afgespoeld
en drooggedept | 1 bouillonblokje opgelost in 125 ml water |
| | 500 ml melk |
| | zout en peper naar smaak |

Blancheer de aardappelen (terwijl je de rest voorbereidt) ongeveer 7 minuten. Meng het meel en de bouillonpoeder op een plat bord en druk het vlees erin, totdat alle stukjes goed gepaneerd zijn. Verwarm de boter of de olie op een hoog vuur en braad de kip een paar minuten aan beide zijden aan.

Leg vervolgens de kip in een ovenschaal. Giet de aardappelen af en arrangeer ze rond de kip. Meng de kerriepoeder, de chutney en het opgeloste bouillonblokje in een kom met de melk en voeg peper en zout toe naar smaak. Giet dit over het kippenvlees en zet de schaal een uur in de oven op 180°C.

Serveer met rijst of groenten.



LINKS: Mijn vriendin Anna in een schort van The Piani Centre, Khayelisha, Kaapstad

José's Gebakken Struisvogelbiefstuk met Port en Veenbessensaus

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingstijd: 5 minuten

Kooktijd: 20 minuten

Dit is een Nieuw Zuid-Afrikaans recept voor een smakelijke biefstuk met een heerlijke saus.

SAUS

375 ml Zuid-Afrikaanse Pinotage-wijn
1 eetlepel veenbessengelei
125 ml rode port
4 theelepels hele groene peperkorrels
90 ml crème fraîche

STEAK

800 gr struisvogelbiefstuk (± 200 gr per persoon)
1 eetlepel grof gemalen zwarte peperkorrels
2 eetlepels olijfolie
4 takjes verse rozemarijn

Schenk de wijn in een sauspan en breng deze aan de kook. Roer de veenbessengelei erin, temper het vuur en laat het sudderen totdat de saus karamelliseert en zich mooi verdeelt over de achterkant van een lepel. Voeg de port toe, en laat de saus zachtjes indikken totdat deze zo dik is dat hij heel langzaam van een lepel af drupt. Maak je geen zorgen over de geringe hoeveelheid saus; je hebt maar 1 eetlepel per steak nodig. Voeg de groene peperkorrels toe, dan de crème fraîche en laat het opnieuw een paar minuten indikken.

Snijdt het vlees in porties van twee kleine steaks per persoon. Bedek deze aan beide zijden met de zwarte peper en strijk dan met een kwastje één kant in met olijfolie. Warm de resterende olie op in een koekenpan en als de olie goed op temperatuur is leg de steaks dan met de geoliede kant onder in de pan. Strijk vervolgens de bovenkant weer in met olie. Bak de steaks in 1 1/2 - 2 minuten kort aan beide kanten (medium-rare). Struisvogelbiefstuk kan beter niet te gaar zijn, aangezien ze dan taai wordt. Als de steaks klaar zijn leg ze dan met een puntje over elkaar op de borden. Voeg de jus uit de koekenpan toe aan de saus, roer even door elkaar en schenk deze vervolgens uit over het vlees. Leg de rozemarijn als decoratie op de steaks.

Serveer met een salade van feta en groene bonen (blz. 21) en een salade van warme bieten met knoflook (blz. 23).



Trinchados

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingstijd: 10 minuten

Kooktijd: 45 minuten

Deze schotel komt van mijn Portugese vriendin, Dominique.

500 gr stukjes kip

2 eetlepels olijfolie

1 grote, gehakte ui

3 teentjes gehakte knoflook

1 fijn gesneden rode chilipeper

4 grote vleestomaten, ontveld in kokend

water en gesneden

500 ml rode wijn

2 theelepels suiker of honing

1 theelepel sambal (naar wens)

zout en peper naar smaak

een paar takjes basilicum

Braad de stukjes kip aan in olijfolie op een middelmatig vuur en leg ze vervolgens even apart in een ander schaaltje.

Fruit daarna de ui in dezelfde pan tot een goudbruine kleur en voeg daarna de knoflook en fijngesneden peper toe. Laat dit enkele minuten doorgaren. Doe dan de tomaten, wijn, suiker of honing, sambal, zout en peper erbij en laat dit 15-20 minuten doorkoken op een middelmatig vuur. Als de saus voldoende is ingedikt, voeg dan de kip toe en laat dit nogmaals 15-20 minuten doorkoken. Als de saus 'opdroogt' doe er dan nog een scheutje wijn bij.

Serveer in kommen met plat Portugees brood en garneer het af met de takjes basilicum.



53





Guinea Fowl Pot Roast

VOOR 3-4 PERSONEN

Bereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 1 1/2 - 2 uur

Dit Nieuw Zuid-Afrikaanse recept kreeg ik van Pot Pryce-Fitcher, eigenares van het Zanzibar Restaurant in Kaapstad. Zij was zo aardig om mij in haar keuken een briljante kookles te geven. Dit heerlijke gerecht werd aanbevolen voor koude winteravonden.

- | | |
|--|---|
| 1 'guinea fowl' (of eend) | zout en zwarte peper |
| 2 grote gehakte uien | 250 ml appelsap |
| 1 eetlepel fijn gehakte knoflook | 190 ml rode wijn |
| 6 niet al te grote geschilde en fijn-
gesneden wortelen | 4 Granny Smith appels, geschild, het klokhuis
verwijderd en in vieren gesneden |
| 1 eetlepel geraspte gemberwortel | 2 theelepels zout |
| 4 stuks hele steranijs | 1 theelapel zwarte peper |
| 2 eetlepels sojasaus | 10 aardappelen, geschild en in vieren gesneden |
| 2 eetlepels sesamololie | 125 ml Kalahari Thirstland likeur (of Calvados) |

Zet de vogel in een op 200°C voorverwarnde oven om overmatig vet te verwijderen.

Bak de uien, knoflook, wortelen, gember, steranijs en sojasaus in de sesamololie gedurende 5 minuten in een sauspan met een dikke bodem. Strooi ruim peper en zout over de 'guinea fowl' of eend, ook aan de binnenkant van het karkas. Leg de vogel met de borstzijde naar beneden in de pan en brood deze zachtjes bruin. Voeg het appelsap en rode wijn toe en breng het geheel aan de kook. Temper daarna het vuur en laat de saus voorzichtig indikken.

Bring dan alles over naar een ovenschaal en doe de appels erbij. Zet de schotel 1 uur in de oven op 180°C. Voeg dan de aardappelen en zout en peper toe en zet het nog 25 minuten in de oven. Roer er tenslotte de Kalahari likeur of Calvados doorheen.

Serveer met basmatirijst.

LINKS: Duma Ossewania's keuken bij Evita se Perron in Darling.



FRUIT GROWERS 1934 LTD



Biggerechten

Sambals

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingstijd: 30 minuten

Ik herinner me dat mijn moeder dit voor me maakte toen ik klein was, en realiseer me eigenlijk nu pas hoe sterk ik als kind beïnvloed ben door de Zuid-Afrikaanse keuken. Ik vond het altijd geweldig om die verscheidenheid aan gerechten op tafel te hebben. Hier zijn drie verschillende mogelijkheden voor een sambal van Cape Malay of Indische oorsprong, welke heerlijk zijn met kerrieschotels en andere pittige gerechten.

OPTIE 1

- 1 grote sappige tomaat, gepeld en in stukjes gesneden
- 1 middelgrote fijngehakte ui
- 1 scheutje citroensap
- 1 theelepel witte suiker
- 4 eetlepels verse fijngehakte koriander
- zout en peper naar smaak

Meng de tomaat en ui in een kom en voeg het citroensap, de suiker en de koriander toe. Breng op smaak met een ruime hoeveelheid zout en peper.

OPTIE 2

- 50 gr gedroogde kokos

Dat is alles. Doe de kokos in een kom en strooi hem uit over de kerrieschotel.

OPTIE 3

- 2 bananen, in schijfjes gesneden
- 125 ml Griekse yoghurt
- 4 eetlepels verse gehakte koriander
- 1 scheutje citroensap
- zout naar smaak

Meng de bananen voorzichtig met de yoghurt en koriander in een kom. Voeg een scheutje citroensap toe en strooi er een beetje zout overheen.

LINKS: Mijn favoriete winkel, Wellington's, Darling Street, Kaapstad.



Gele Rijst

VOOR 6 PERSONEN

Bereidingstijd: 5 minuten

Kooktijd: 20 minuten

Dit is een traditionele Cape Malay favoriet.

750 ml basmatirijst
1 theelepel kurkuma
125 ml rozijnen
2 x 3 cm pijpjes kaneel
2 fijngehakte uien
4 eetlepels kokos
zout en peper naar smaak

Doe de rijst in een sauspan en voeg daar water aan toe. (Het geheim van rijst koken is dat je twee keer zoveel water moet gebruiken als rijst. Dus als je 4 cm rijst in je pan hebt, moet je er 8 cm water aan toevoegen.) Voeg de kurkuma, rozijnen en kaneel toe en laat het geheel zachtjes door-koken tot de rijst gaar is (ongeveer 15 minuten), maar niet klef. Fruit de uien in een aparte pan totdat ze goudbruin gebakken zijn. Giet de rijst af als ze klaar is en voeg de uien en kokos toe. Breng op smaak met ruim zout en peper.

Langebaan Kaneelpompoen

VOOR 2 PERSONEN

Bereidingstijd: 10 minuten

Kooktijd: 25 minuten

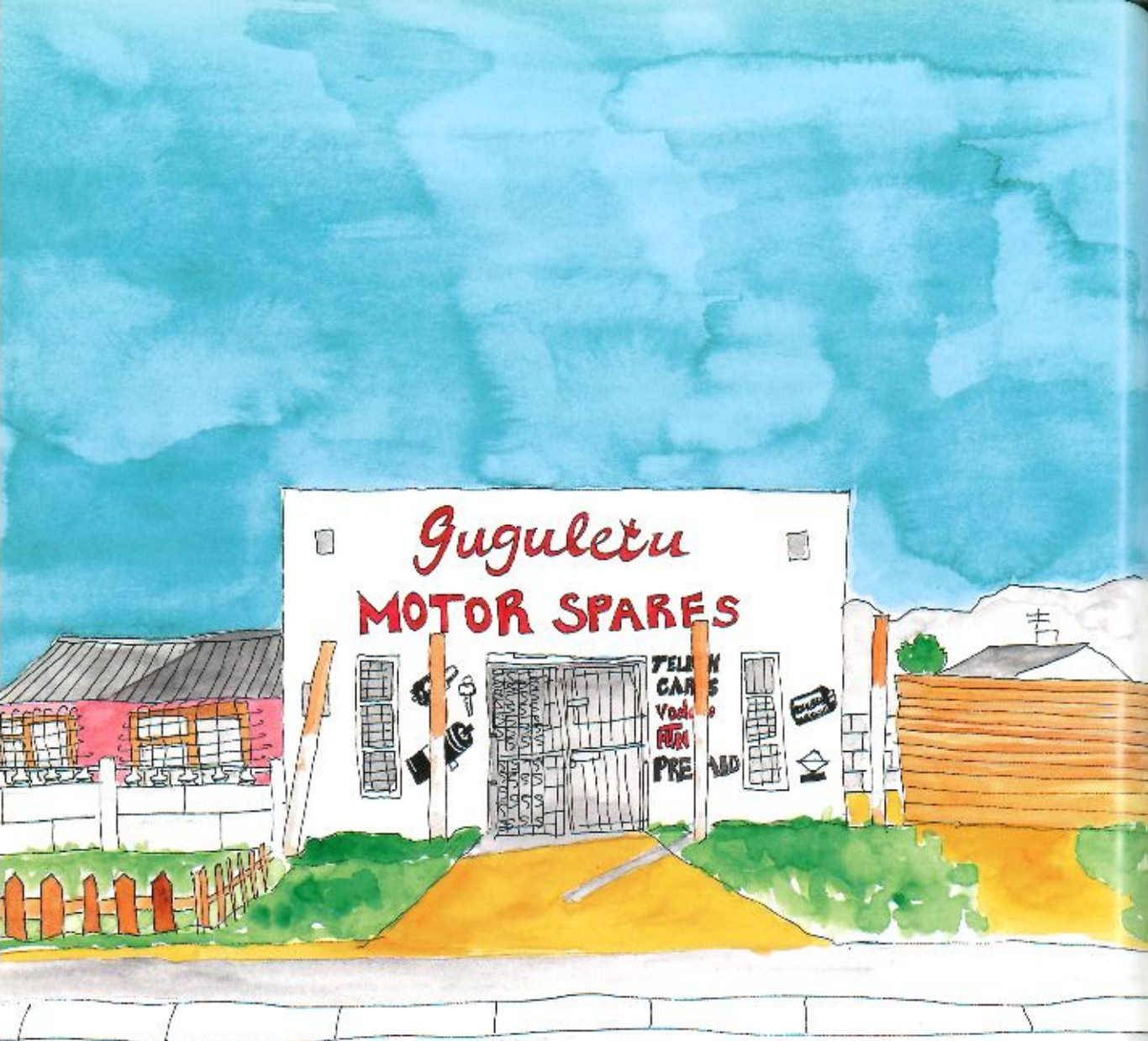
Dit traditionele Afrikaanse recept is een eenvoudig, maar smaakvol bijgerecht dat daar nu ontdekt werd in Langebaan, aan de Cape Westkust van Zuid-Afrika. Als je de boter en het zout weglaat en vervangt door verse slagroom, kan dit ook als nagerecht geserveerd worden.

500 gr pompoen, geschild en in blokjes gesneden
1 eetlepel suiker
1/2 eetlepel kaneel
1 theelepel boter
eventueel een snufje zout
(of een eetlepel room, laat dan boter en zout weg)

Doe de pompoen in een grote pan bedekt met water. Voeg de suiker en kaneel toe, breng dit aan de kook en laat het zachtjes doorkoken totdat de pompoen zacht geworden is. Giet de pan af en roer de boter er doorheen. Voeg zout toe indien nodig.

Je kunt de pompoenmoes serveren naast elk hoofdgerecht - het past mooi bij 'bobotie' (blz. 37) - of als nagerecht in kleine porties met een dot slagroom en bestrooid met kaneelpoeder.





LINKS: Een garage in Guguletu Township.

Mfino Spinazie

VOOR 4-6 PERSONEN

Bereidingstijd: 10 minuten

Kooktijd: 10 minuten

Van deze traditionele schotel kreeg ik het recept van lungi Kobus-Khaye en Makiswa Manyisane bij een geweldig Xhosa restaurant genaamd 'Masando' in Crossroads, Kaapstad.

- 1 fijngehakte ui
- 2 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
- een halve krop fijngesneden witte kool
- 2 kroppen gesneden spinazie (± 600 gr)
- een snufje zout

Fruit de ui in de olie in een grote pan boven middelmatig vuur. Voeg al roerend de kool toe en laat het doorsudderen tot de kool gaar is. Doe dan de spinazie erbij en voeg een snufje zout toe. Doe een deksel op de pan en laat het geheel nog een paar minuten zachtjes doorsudderen.

Je kunt dit zowel warm als koud serveren.



Mama Amanzi's Maispap

VOOR 4 PERSONEN

Kooktijd: 35 minuten

Mama Amanzi, bedankt voor dit recept (van Zoeloe/Xhosa/Venda/Pedi oorsprong).

750 ml water
een snufje zout
250 gr maïsmeel
10 gr boter

Breng het water aan de kook in een pan. Voeg stevig roerend met een garde het meel en het zout toe. Zodra het meel een ruwe structuur begint te krijgen een deksel op de pan doen en het vuur laag zetten. Een half uur zachtjes door laten koken en om de 3-4 minuten even doorroeren. Maak je niet druk om het kleven van de pap aan de bodem van de pan, het is er straks eenvoudig weer vanaf te spoelen. Als de pap klaar is ziet het eruit als een zachte, gladde massa, voeg dan de boter toe.

Dit is lekker bij de Mfino Spinazie, kerriegerechten, of 'potjiekos'-schotels.



Mama Amanzi's Samp en Bonen

VOOR 6-8 PERSONEN

Bereidingstijd: 5 minuten

Kooktijd: 2½-3 uur

Dit Xhosa/Zoeloe recept kreeg ik van Mama Amanzi, een geweldige kokkin. Ik volgde haar door de keuken, terwijl zij me liet zien hoe ik een traditionele samp en bonen maesi maken. Hoewel ik geen Afrikaans spreek, leerde ik die achiend snel de betekenis van 'rou' (rauwe) en 'proe' (smaak).

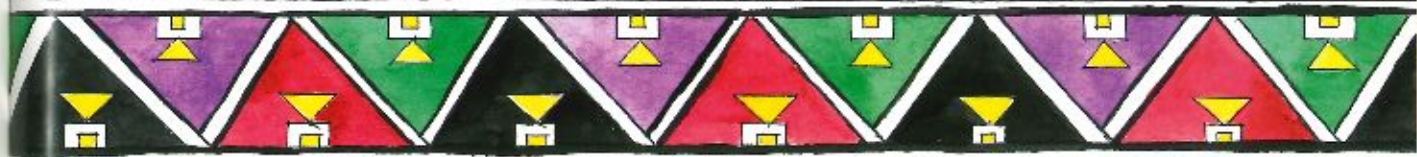
375 ml gedroogde kidney-bonen, die een
nacht hebben geweekt
250 ml samp, gewassen
5 geschilde wortelen, in dobbelsteentjes
gesneden

3 kippenbouillonblokjes
1 theelepel kerriepoeder
2 geschilde en kleingesneden aardappelen
2 gepelde, kleingesneden tomaten

Als je de bonen niet hebt laten weken, moet je wel de kooktijd verlengen. Was de bonen in een zeef onder de koude kraan. Doe ze samen met de samp in een grote pan in een laag water die 2 - 3 cm hoger staat dan de bonen. Doe geen zout in het water, omdat de bonen hier taai van worden. Doe een deksel op de pan en laat het 2 ½ - 3 uur zachtjes doorkoken. Als de bonen droog komen te staan, voeg dan weer een beetje water toe.

Voeg na 2 ½ uur (als de samp en bonen bijna klaar zijn) de wortelen toe en laat nog ongeveer 10 minuten doorkoken. Verkruimel de bouillonblokjes boven de pan en voeg eerst de kerrie toe, dan de aardappelen en tenslotte de tomaten. Als de bonen zacht zijn, zijn ze klaar.

Dit is een heerlijk gerecht op een winterdag en kan geserveerd worden met Pap (blz. 62) en Mfino Spinazie (blz. 61).





Nagerechten

Zoete Chana Maghuj

16 KLEINE PORTIES

Bereidingstijd: 25 minuten

Wachttijd: 1 nacht

Het recept van deze Indiase schotel mocht ik ontvangen van Khalid Jilani, de eigenaar van 'Makkah', een 'sweetsmaat shop' in Victoria Street, Durban. Hij vertelde mij dat hij nooit eerder een recept vrijgegeven had, dus ik voel mij dan ook bijzonder vereerd! Bovendien vertelde Khalid me dat als ik nog één van zijn recepten wilde maken, ik minstens drie maanden in zijn winkel zou moeten werken! Khalid, bedankt voor dit bijzondere 'sweetsmaat' recept.

400 gr boter (of 250 gr boter 'ghee')	5 gr kardemom (maal de peulen in een blender)
250 gr kikkererwtbloem / 'chana' bloem	125 gr gebroken amandelen
100 gr melk poeder	250 gr glazuursuiker

Maak eerste de ghee (Indiase geclarificeerde boter), tenzij je die al hebt natuurlijk. Laat je niet ontmoedigen, het is simpel! Doe de boter in een sauspan en laat hem ongeveer 10 minuten zachtjes koken. Schep het schuim dat bovenop komt drijven eraf en schenk de boter uit in een andere pan, terwijl je ervoor zorgt dat het laagje zout achterblijft.

Meng de ghee en de bloem en laat de pan ongeveer 20 minuten op laag vuur staan. De bloem zal een heel typische geur afgeven als ze klaar is. Voeg de melkpoeder, kardemom en amandelen toe en roer alles goed door elkaar. Laat nog 5 minuten zachtjes doorkoken. Voor het volgende adviseerde Khalid mij om de pan op de grond te zetten. Voeg nu al roerend de glazuursuiker toe. Dit is zwaar werk en op de vloer heb je een stabiele ondergrond. Breng het deeg over naar een (bak)plaat of dienblad en druk het stevig aan.

Laat het afkoelen en snij het de volgende dag, als het klaar is, in smalle reepjes.

LINKS: Bo-Kaap, Kaapstad. Gestekend terwijl ik op de stoep zat en er een auto bijna over mijn tenen reed.

Pompoenbeignets

10-12 PORTIES

Bereidingstijd: 10-15 minuten

Kooktijd: 15-20 minuten

Dit is weer een traditioneel Zuid-Afrikaans recept van Evita se Panon waarvoor ik Evita Bezuidenhout en Mariene George heel dankbaar ben.

BEIGNETS

500 gr pompoen, geschild, ontpit en in blokjes
gesneden
een snufje zout
voldoende water om de pompoen mee te
bedekken
1 licht geslagen ei
250 gr cakemeel
1 theelepel bakpoeder
een snufje kaneel
1-2 eetlepels plantaardige olie

SIROOP

125 gr bruine basterdsuiker
125 ml water
1 theelepel maïzena

KANEELSUIKER

2 theelepels kaneelpoeder
125 ml suiker

Kook de pompoen in licht gezouten water op een
middelmattig vuur totdat ze zacht is. Giet het water af
en pureer ei, bloem, bakpoeder en kaneel er
doorheen. Verwarm een beetje plantaardige olie in
een kookpan en verdeel schepjes beslag over de
bodem van de pan. Bak de beignets aan beide
zijden goudbruin.

Meng voor de siroop de suiker, het water en
maïzena in een klein sauspannetje en breng het
mengsel al roerend aan de kook totdat de suiker
oplost. Laat flink doorkoken totdat het dik en stroperig
is geworden. Schenk de siroop over de beignets en
strooi er de kaneelsuiker overheen, die je hebt
gemaakt door de kaneelpoeder te mengen met de
suiker.

Gezochteerde Guaves

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingstijd: 5 minuten

Kooktijd: 10 minuten

*Dit Cape Malay recept is snel, simpel en smakelijk! En
ook gekregen van Karen Dudley*

375 ml witte of bruine basterdsuiker
375 ml water
8 gepelde guaves
3 x 3 cm pijpjes kaneel
5 hele kruidnagelen

Doe de suiker in een sauspan en laat deze
karamelliseren. Voeg dan het water toe. Leg de guaves
in de pan met de kaneel en kruidnagelen en laat ze
zachtjes doorkoken met het deksel op de pan.

De guaves worden traditioneel geserveerd met
gecondenseerde melk.





Koeksisters

ONGEVEER 36 PORTIES

Bereidings- en kooktijd: 1½ uur

Het recept voor dit populaire Afrikaans/Cape Malay banket is afkomstig van Hein Matkushaw, die ik op een parkeerplaats in Richards Bay ontmoette. Hij bakt al ruim 10 jaar geweldige koeksisters.

DEEG

500 gr cakemeel
1/2 theelepeltje zout
2 theelepels bakpoeder
50 gr boter
1 ei
250 ml water

SIROOP

1 kg suiker
500 ml water
een snufje zout
1/2 theelepeltje gemberpoeder
1 schijfje citroen met schil
plantaardige frituurolie

Zeef het meel samen met het zout en het bakpoeder en knijp de boter eroverheen. Roer het ei door het water en giet het mengsel langzaam over het meel, terwijl je dit tot deeg kneedt. (Het is mogelijk dat je niet alle vloeistof nodig hebt.) Rol het deeg uit tot een dikte van ongeveer 1 cm. Snij het deeg in rechthoeken van ongeveer 8 x 4 cm. Snij vervolgens iedere rechthoek vanaf ongeveer 1 cm van de bovenkant in drie reepjes. Vlecht de reepjes samen, maar hou daarbij de rechthoekjes wel vlak. Knijp de reepjes aan het eind weer samen. Leg de gevlochten deegvormpjes op een (bak)plaat en bedek ze met een licht vochtige doek.

Om de siroop te maken meng je de suiker, het water, zout, gemberpoeder en knijp de citroen erin uit. Breng dit aan de kook en laat dan ongeveer 15 minuten sudderen, totdat het stroperig is geworden. Schenk de siroop over in een grote schaal en laat deze afkoelen. Zet hem daarna in de koelkast totdat hij koud is.

Frituur de koeksisters tot ze goudbruin zijn en doe ze daarna onmiddellijk in de koude siroop. De koeksisters zullen de siroop absorberen. Laat ze daarna uitlekken.

LINKS: Een dancing in Gordon's Bay



Mama's Kardemom en Notengriesmeelpudding

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingstijd: 5 minuten

Kooktijd: 15 minuten

Mijn moeder maakte dit Indiase dessert voor ons toen we nog kinderen waren. Ik was er dol op en realiseerde me, terwijl ik het klaarmaakte, dat ik het al in geen jaren meer gegoten had. Het is heerlijk en mijn vrienden laten de schaaljes volkomen schoon achter. Toen we klaar waren met eten vroeg een vriendin of ik de krassen onder in de pan erg vervelend vond.

40 gr boter
50 gr gemengde noten (bijv. amandelen, cashew- en walnoten), gebroken of heel grof gemalen
50 gr rozijnen
100 gr griesmeel
500 ml melk
6 kardemompeulen
100 gr witte suiker
eventueel verse slagroom

Smelt de helft van de boter in een pan en voeg daar de noten en rozijnen aan toe. Bak deze boven een niet te heet vuur goudbruin en zet ze dan apart. Smelt de rest van de boter in een andere pan, voeg het griesmeel toe en rooster dit ongeveer 1 minuut. Voeg dan stevig roerend de melk toe. En dan de kardemompeulen en suiker. Temper het vuur en laat ongeveer 15 minuten sudderen. Roer dan de noten en rozijnen er doorheen.

Serveer in kleine kommetjes met eventueel een dot slagroom.



Gebakken Peren in Rode Wijn

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingstijd: 10 minuten

Kooktijd: 50 minuten

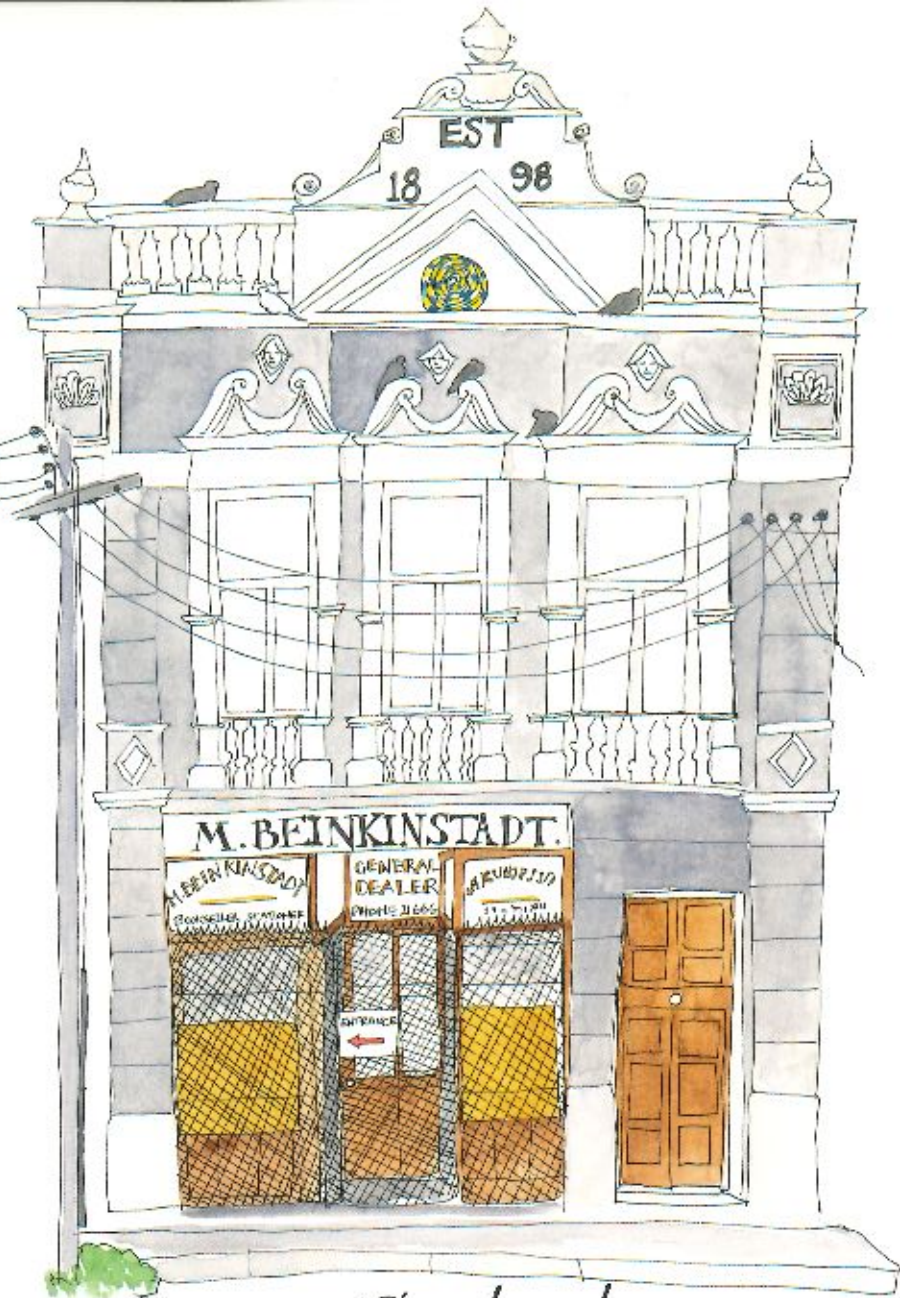
Dit Nieuw Zuid-Afrikaanse recept kreeg ik door van Karen Dudley.

4 dikke peren, waar het klokhuis van verwijderd is (bij voorkeur met een appelboor)
100 gr ongezouten boter
250 ml bruine basterdsuiker
8 x 3 cm pijpjes kaneel
12 hele kruidnagelen
375 ml rode wijn (bijv. Zuid-Afrikaanse Pinotage)

Snij de top van de peren af en leg die even apart. Ik vind dit zalig: neem een klont boter en wrijf die tussen je handen. Wrijf de peren helemaal in met boter. Doe de suiker in een vlakke schaal en rol de peren door de suiker. Druk 2 kaneelpijpjes en 3 of 4 kruidnagelen in de holte van iedere peer en zet ze rechtop in een vuurvaste schaal. Schenk de wijn langs de kant van de schaal bij de peren en zet het geheel in de oven op 180°C. Bedek de peren de eerste 40 minuten met aluminiumfolie. Haal dan het folie eraf en laat het nog 10 minuten in de oven om knapperig te worden.

Voor het échte genieten serveren met verse slagroom.





Gebak

Tante Bluma's Chocoladecake

VOOR 6 PERSONEN

Bereidingstijd: 25 minuten

Kooktijd: 45-50 minuten

Dit oorspronkelijk joodse recept is beroemd in Kaapstad en omgeving en is inmiddels in allerlei varianten bekend. Er is echter maar één echte Tante Bluma's chocoladecake, en dat is deze. Volg het recept exact en laat je niet verleiden tot experimenten, hier valt niets meer aan te verbeteren!

100 gr goede kwaliteit pure chocolade in brokken
 5 theelepels (25 ml) koud water
 8 theelepels (40 ml) cocoa-poeder
 375 ml witte suiker
 1 eetlepel cognac of brandy
 250 gr boter, in kleine stukjes gesneden
 4 gescheiden eieren
 250 gr zelfrijzende bloem
 1 theelepel glazuursuiker
 eventueel ter decoratie: een klein eetbaar
 bloemetje

Smelt de chocolade op een laag pitje terwijl je al roerend het water, cacao en suiker toevoegt. Als het mengsel mooi glad is haal je het van het vuur. Voeg de cognac of brandy toe, dan de boter en roer stevig door zodat de boter kan smelten. Laat het afkoelen en als het koud is roer dan de eierdoaiers en de bloem er grondig door. Klop de eiwitten stijf en schep deze door het chocolademengsel. Schenk het mengsel in een ingevette cakevorm en zet deze in de oven op 180°C voor ongeveer 45-50 minuten. Maak de vorm leeg op een rooster en als de cake is afgekoeld, zeef dan de glazuursuiker eroverheen. Met een eetbaar bloemetje erop ziet de cake er nog mooier uit.

LINKS: Onderweg naar het District Six Museum
 parkeerde ik mijn auto en zag dit prachtige
 gebouw. Beinkinstadt's, the Jewish Bookshop,
 Canterbury Street, Kaapstad.



Splashy Fen Kaas Scones

VOOR 8 SCONES

Bereidingstijd: 10 minuten

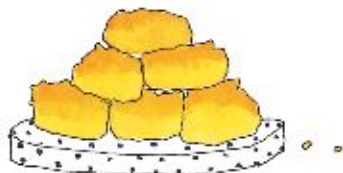
Kooktijd: 15 minuten

Dit is een Engels recept van Peter Ferraz van de Splashy Fen Farm in KwaZulu-Natal, ontmoetingsplaats van het jaarlijkse folk-musiekfestival. Peter zegt dat het recept alomstijg is van zijn grootmoeder, maar zij zegt dat het van hemzelf is! Hoe dan ook, ze zijn eenvoudig te maken en smaken voortreffelijk.

120 gr bloem
100 gr geraspte Cheddar kaas
1 theelepel bakpoeder
1 theelepel zout
160 ml melk

Meng bloem, kaas, bakpoeder en zout luchtig door elkaar. Voeg al roerend met een lepel de melk toe. Leg het beslag in klodders op een ingevette bakplaat. (Peter was heel beslist over de klodders in plaats van nette ovale vormen.) Laat het op 220°C gedurende 15-20 minuten bakken in de oven, of totdat de bovenkanten mooi bruin zijn geworden.

Serveer terwijl ze nog warm zijn, met een beetje boter, een heerlijk tussendoortje op een zondagmorgen.



Mevrouw Benkes' Barrydale Topsy Taart

VOOR 6 PERSONEN

Bereidingstijd: 20 minuten

Kooktijd: 30-40 minuten

Ik ben mevrouw Benkes bijzonder dankbaar voor dit populaire Afrikaanse recept. Het is heel eenvoudig en verrukkelijk.

TAART

1 theelepel sodabicarbonaat
250 ml kokend water
250 gr dadels, ontpit en in kleine stukjes
gesneden
125 gr margarine
250 ml suiker
2 eieren
240 gr witte bloem
1 theelepel bakpoeder
een snufje zout

250 gr gebroken of heel grof gemalen
pecan- of walnoten

SIROOP

310 ml witte suiker
1 eetlepel margarine
80 ml water
1 theelepel vanillepoeder
een snufje zout

Verwarm de oven voor tot 180°C. Meng het sodabicarbonaat met het kokende water en de helft van de dadels. Roer goed door en laat het dan afkoelen. Klap de boter en suiker tot een gladde massa en roer dan de eieren erdoor. Zeef vervolgens ook de bloem, bakpoeder en zout over het mengsel en voeg de noten en resterende dadels toe. Voeg al roerend het mengsel van sodabicarbonaat en dadels toe. Giet het geheel in een ingevette cakevorm en zet het 30-40 minuten in de oven.

Om de siroop te maken kook je de suiker, margarine en het water op een middelmatig vuur, ongeveer 5 minuten. Neem de pan van het vuur en voeg vanillepoeder, zout en brandy toe. Schenk de siroop uit over de taart en serveer naar wens warm of koud, met of zonder slagroom.





Citroencarrés

VOOR 9-16 KOEKJES

Bereidingstijd: 25 minuten

Kooktijd: 50-55 minuten

Het Nieuw Zuid-Afrikaanse recept voor deze overheerlijke citroencarrés is afkomstig van Karen Dudley.

ZANDKOEK

125 gr zachte boter

120 gr cakemeel

4 eetlepels glazuursuiker

1/2 theelepel geconcentreerd citroensap

TOPPING

2 eieren

250 ml suiker

1/2 theelepel geconcentreerd citroensap

het sap en de fijngeraspte schil van een citroen

4 eetlepels bloem

1/2 theelepel bakpoeder

glazuursuiker

Doe de boter, bloem, glazuursuiker en citroensap in een food-processor totdat het een bal vormt. Verdeel het deeg egaal in een vierkante, ingevette cakevorm van ongeveer 16 x 16 cm. Zet dit ongeveer 20 minuten, of totdat het deeg mooi bruin is, in de oven op 180°C.

Voor de topping klop je de eieren stevig en voeg je suiker toe totdat het mengsel dik is en vaalgeel van kleur. Voeg dan voorzichtig één voor één het geconcentreerde citroensap, het verse sap en de geraspte citroenschil toe en dan de bloem en het bakpoeder. Als de koek klaar is neem hem dan uit de oven en giet de topping erover. Zet hem dan opnieuw 30-35 minuten in de oven, nu op 160°C. Snij de koek na het afkoelen in vierkantjes en bestrooi met glazuursuiker.

LINKS: De keurige plankjes van Rosa.



Melktaart

VOOR 4-6 PERSONEN

Bereidingstijd: 40 minuten

Kooktijd: ± 30 minuten

Dit traditionele Afrikaanse Melktaartrecept heb ik gekregen van Janie Elaine.

TAARTBODEM	VULLING
50 gr boter	500 ml melk
50 gr witte suiker	1/2 eetlepel boter
1 ei	4 theelepels cakemeel
100 gr cakepoeder	4 theelepels maïzena
1 theelepel bakpoeder	125 ml suiker
een snufje zout	1 ei
gedroogde bonen	1 eetlepel vanillepoeder
	een snufje kaneelpoeder

Verwarm de oven voor op 200°C en vet een gebaksvorm in van ongeveer 23 cm. Meng de suiker door de boter en voeg dan het ei toe. Strooi dan ook de bloem, bakpoeder en het zout met behulp van een zeef erover. Meng en kneed het met de hand tot een deeg. Rol het uit en verdeel het ogaal over de gebaksvorm. Leg geolied aluminiumfolie (of bakpapier) over het deeg en verzwaar dit met de gedroogde bonen. Zet het gebak 10 minuten afgedekt in de oven, verwijder dan het folie/bakpapier (met bonen) en laat het nog 5 minuten in de oven staan. Laat het daarna afkoelen.

Kook de melk en boter boven gematigd vuur. Meng de bloem, maïzena, suiker, ei en vanillepoeder. Voeg dan al roerend het mengsel toe aan de melk en blijf roeren totdat de custard dik wordt. Eenmaal stijf giet je het over de taartbodem. Bestrooi met kaneelpoeder en serveer met slagroom.



Aardappelpudding met Gestoofd Fruit

VOOR 6 PERSONEN

Bereidingstijd: 25 minuten

Kooktijd: 20 minuten

Dit ongewone recept van Cape Malay is heerlijk met slagroom. Ik heb het gekregen van Lutfia Boran.

6 geschilde, fijngesneden middelgrote aardappelen
400 gr boter
185 ml suiker
1/2 theelepel geconcentreerd citroensap
1/2 theelepel amandelolie
4 eieren
200 gr gemengd, gedroogd fruit
125 ml suiker
2 x 3 cm pijpjes kaneel
250 ml water

Kook de aardappelen, giet ze af en stamp ze dan fijn met de boter en suiker. Voeg het citroensap en de notenolie toe en meng de eieren erdoor. Zet het in een hittebestendige schaal 20 minuten in de oven op 180°C.

Doe in de tussentijd het gedroogde fruit, de suiker, kaneel en het water in een sauspan en breng het aan de kook. Temper dan het vuur en laat 15-20 minuten sudderen. Voeg meer water toe indien nodig.

Serveer de aardappelpudding met het gestoofde fruit erover en een flinke klodder slagroom.



Index

Brood en taart

- Citroencarrés 77
- Melktaart 78
- Mevrouw Boukas' Berrydale
tjipsy taart 75
- Nantobaka's gestoomd
brood 10
- Peggy's maïsbrood 15
- Splashy Ten kaas
scones 74
- Tane Bluna's chocolade
cake 73

Groenten zie

- Salades, bijgerechten en
groenten

Guinea fowl zie

- Wild en wilde vogels

Hertenvlees zie

- Wild en wilde vogels

Kip

- Braaikip 48
- Flora's chutneykip 51
- Hazel's kippenleverpaté 9
- Kakasmorokip 47
- Rosa's kikerre 49
- Tinchados 53

Lam

- Karen's moerbe's tomaten-

ore die met lamsvlees 34

- ams patjekas 41
- Lamschotel 45
- Peggy's Durban lam's
breyani 33
- Soodies 43

Marinades

en sauzen

- Champignonsaus 42
- Marinade voor bryani 33
- Marinade voor ingemaakte
vis 27
- Port en veenbessensauz 52
- Yzerfontein mosselpasta-
saus 29

Nagerechten

- Aardappelpudding met
gestoofd fruit 79
- Gebakken aeren in rode
wijn 71
- Gepoechaende guavas 67
- Kookolsters 69
- Mama's kanderam en rosen-
grasmeelpudding 70
- Pompoenbeignets 66
- Zosta chara maghuj 65

Salades, bijgerechten en groenten

- Bunny chow 38

Feta en speziebonen-

- salade 21
- Gee rijst 58
- Geroosterde zoete
aardappelen, venkel en
wortelsalade 22
- Langebaan kaneel-
pompoen 59
- Lin's pawpaw, avocado
en saladeisalade 18
- Mama Amari's
maïssoep 62
- Mama Amari's
soma en bonen 63
- Mh'no spinazie 61
- Mixing Dahl 35
- Peter's paprikaw en
en pastasalade 17
- Pompoenbeignets 66
- Sambals 57
- Sousboontjes
(Bonensaus) 19
- Warme bieten en knoflook
salade 23

Struikvogel zie

- Wild en wilde vogels

Vis

- Ingemaakte vis 27
- Karen's gegrilde vis met
gourmetsmoortje 25
- Luria's viababatie 26

Snoek smaorvis 30

- Viskroket 31
- Yzerfontein mosselpasta-
saus 29

Vlees

- Luria's gedroogd fruit
Bobatie 37
- Flora's Tafelberg champignon-
filet 42
- Soodies 43

Voorgerechten en soepen

- Rukbanaanmaïssoep 11
- Hazel's kippenleverpaté 9
- Koude konkommer-
soep 13
- Nantobaka's gestoomd
brood 10
- Peggy's maïsbrood 15
- Pillige linzen en spek-
soep 14

Wild en wilde vogels

- Guinea fowl pot roast 55
- Hertenveestaart 39
- José's gebakken struikvogel-
biefstuk met port en
veenbessensaus 52



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>