



Bobotie, Gelber Reis, Salat und Bananen- Sambal aus Kitchen Impossible

ZUTATEN

FÜR DAS BOBOTIE:

40 ml Olivenöl
150 g Zwiebeln gelb
2 TL Currypulver
1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
1 TL Koriander (gemahlen)
1 TL Kurkuma
2 Lorbeerblätter
1 EL Curryblätter
10 g Knoblauch
20 g frischer Ingwer
30 g Tomatenmark
400 g Hackfleisch vom Rind
60 g getrocknete Aprikosen
40 g getrocknete Cranberries
1 Zitrone (Abrieb und 40 ml Saft)
20 ml Worcestershiresauce
100 g Weißbrot ohne Rinde
250 ml Milch
30 g Mandelblättchen
2 TL Salz

FÜR DEN CUSTARD, DAS

TOPPING:

100 ml Milch (Rest vom Brot einweichen)

100 g Sahne
2 Eier (Größe M)
1 TL Salz
20 g Mandelblättchen
2 Lorbeerblätter

FÜR DEN GELBEN REIS:

50 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer
1 Lorbeerblatt
1 TL Kurkuma
100 g Basmati Reis
600 ml Wasser
20 g Rosinen
60 g braune Linsen (vorgekocht)
1 EL fein gehackter Koriander

FÜR DEN SALAT:

30 g Zwiebeln rot
100 g Gurke
100 g Tomaten
1 EL Koriander
20 g Brauner Zucker
20 ml weißer Essig
Prise Salz

FÜR DAS BANANEN-SAMBAL:

200 ml Kokosmilch
35 g Kokosraspel
2 Bananen (ca. 180 g)
20 g rote Zwiebeln
1 EL Koriander
1 Limette (Abrieb und Saft)
1/2 TL Salz

ZUBEREITUNG

Die angegebene Menge ergibt 6 Portionen Bobotie, Gelber Reis, Salat und Bananen-Sambal aus Kitchen Impossible.

BOBOTIE

Die Zwiebeln in Würfel schneiden und im Olivenöl anbraten. Die Gewürze hinzugeben (Curry, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma sollten gemahlen

bzw. gemörsert sein), Lorbeerblätter und Curryblätter ebenfalls zugeben und solange braten bis sie gut duften.



Knoblauch und Ingwer fein hacken und zusammen mit dem Tomatenmark hinzugeben, alles rundherum anrösten, darauf achten, dass nichts anbrennt. Das Hackfleisch hinzugeben und gründlich durchbraten.



Die Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen, ihr solltet 40 ml Zitronensaft erhalten. Mit der Worcestershiresauce mischen und mit in den Topf geben. Die Aprikosen fein schneiden und zusammen mit den Cranberries zum Fleisch geben. Leicht köcheln lassen - es sollte sich nun auch der Bratensatz am Boden lösen.



Das Weißbrot in Würfel schneiden und in der Milch einlegen. Denn leicht

ausdrücken und zum Bobotie geben. Nun für weitere 5 Minuten köcheln. Dann die gehobelten Mandeln und Salz hinzugeben, gründlich umrühren und in eine Auflaufform geben.

Milch, Sahne, Eier und Salz verquirlen und auf die Hackfleischmasse gießen. Ein Lorbeerblatt in die Mitte drücken und Mandelblätter darauf verteilen.



Ein tiefes Backblech mit Wasser füllen und die Auflaufform hineinstellen. Im vorgeheizten Ofen bei 220°C Ober-/Unterhitze für 30 bis 40 Minuten backen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist.

GELBER REIS

Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch in feine Würfel schneiden bzw. fein hacken.

Zusammen mit Lorbeerblatt, Kurkuma und dem Basmati Reis in einem Topf solange anrösten, bis es gut duftet. Dann mit Wasser aufgießen. Salz, Rosinen und Linsen hinzugeben und zugedeckt für ca. 20 Minuten köcheln, bis der Reis das Wasser aufgesogen hat.



Koriander fein hacken und auf dem Reis anrichten.

BANANEN-SAMBAL

200 ml Kokosmilch in einen Topf geben und soweit einreduzieren, dass nur noch eine cremige Kokoscreme übrig ist. Bei mir waren es am Ende 60 g. Die Banane in kleine Würfel schneiden, ebenso die rote Zwiebel. Die Kokosraspel in einem Topf goldbraun rösten. Die Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. Koriander fein schneiden. Alles miteinander in einer Schüssel vermengen und beiseite stellen.



SALAT

Die Tomaten halbieren und das Innere (Kerne) entfernen. Anschließend Tomaten, Gurke und rote Zwiebeln in Brunoises schneiden. Koriander hinzugeben, mit Essig und Zucker marinieren und beiseite Stellen.

ANRICHTEN

Bobotie zusammen mit dem gelben Reis, Salat und Bananen-Sambal servieren.

Dieses und weitere leckere Rezepte findest Du auf foodundco.de