



---

# POTJIEKOS

---



120 MIN.



4 PORTIONEN

## ZUTATEN

---

1 EL BUTTERSCHMALZ  
500 G RINDERGULASCH  
1 TL KALAHARI UR-SALZ  
(TASTE OF NAMIBIA)  
1 TL PFEFFER SYMPHONIE,  
FRISCH GEMAHLEN  
2 MITTELGROSSE ZWIEBELN  
2 KNOBLAUCHZEHEN  
3 TL NAMIB CURRY  
(TASTE OF NAMIBIA)  
2 EL TOMATENMARK  
100 ML ROTWEIN  
250 ML RINDER-FOND  
8 MITTELGROSSE KARTOFFELN  
5 MITTELGROSSE KAROTTEN  
1 MITTELGROSSE  
SÜSSKARTOFFEL  
1 GROSSE ZUCCHINI  
250 G CHAMPIGNONS

## AUSSERDEM

---

POTJIE (DREIBEINIGER  
GUSSEISERNER TOPF)

1. Zunächst den Potjie über dem Feuer aufheizen, darin das Butterschmalz zerlassen und dann das Fleisch in der Butter rundherum scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch herausnehmen und beiseitestellen.
2. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und klein schneiden, im Topf anschwitzen, bis sie glasig sind. Namib Curry und Tomatenmark hinzugeben und kurz mit anrösten. Mit Rotwein und Rinder-Fond ablöschen. Das Fleisch wieder dazugeben, alles gut verrühren und für 45 Minuten bei kleiner Flamme köcheln lassen.
3. Das restliche Gemüse putzen, die Kartoffeln, die Süßkartoffel und die Karotten schälen, alles in mundgerechte Stücke schneiden und dann auf dem Fleisch aufschichten: Kartoffeln, Karotten, Süßkartoffel, Zucchini und Champignons. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und den Deckel schließen. Typischerweise wird Potjiekos während des Garens nicht mehr umgerührt. Zur Vermischung der Aromen dient vor allem der entstehende Dampf.
4. Nun für etwa 45 Min. mit geschlossenem Deckel bei kleiner Flamme köcheln lassen. Bei Bedarf zwischendurch Wasser nachgießen.



---

# GRILLFISCH MIT ZITRONEN-KRÄUTER-BUTTER

---



30 MIN.



4 PORTIONEN

## ZUTATEN

½ BUND DILL  
½ BUND SCHNITTLAUCH  
4 KNOBLAUCHZEHEN  
250 G BUTTER  
2 TL KALAHARI UR-SALZ  
(TASTE OF NAMIBIA)  
2 TL PFEFFER SYMPHONIE,  
FRISCH GEMAHLEN  
1 TL KRÄUTERBUTTER  
GEWÜRZ  
2 BIO-ZITRONEN  
800 G KABELJAUFILLET

## AUSSERDEM

KLAPPBARER EDELSTAHL-  
GRILLKORB FÜR FISCH  
ALUFOLIE (MÖGLICHT DICK)  
ZESTENSCHNEIDER  
STÖSSEL

- 1.** Den Grill anheizen und den Grillkorb auf einer Seite zweilagig mit Alufolie auslegen, sodass diese Seite des Korbs geschlossen ist.
- 2.** Dill und Schnittlauch waschen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Alles zusammen mit der Butter in eine Schüssel geben und mit dem Kräuterbutter-Gewürz sowie jeweils 1 TL Salz und Pfeffer würzen. Von den 2 Zitronen Zesten schneiden und zusammen mit dem Saft einer Zitrone zur Butter geben. Alles mit einem Stößel gut vermengen. Kühl stellen.
- 3.** Den Kabeljau mit kaltem Wasser abspülen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. In vier Teile schneiden, auf dem Grillkorb verteilen und mit dem restlichen Salz und Pfeffer würzen.
- 4.** Den Grillkorb über der direkten Hitze mit der offenen Seite nach unten auf dem Grill platzieren und den Fisch etwa 2 Minuten grillen. Den Korb umdrehen und ca.  $\frac{1}{3}$  der Butter in Flocken auf den Fischfilets verteilen. Sobald die Butter geschmolzen und in den Fisch eingezogen ist, den Vorgang noch zweimal wiederholen. Zum Schluss mit etwas Zitronen- oder Limettensaft beträufeln und servieren.



---

# VETKOEK

---



120 MIN.



4 PORTIONEN

## FÜR DEN HEFETEIG

150 ML LAUWARMES  
WASSER  
1 TL ZUCKER  
½ TL KALAHARI UR-SALZ  
(TASTE OF NAMIBIA)  
250 G MEHL (TYPE 550)  
21 G FRISCHHEFE

## FÜR DIE HACKMISCHUNG

1 MITTELGROSSE ZWIEBEL  
1 EL OLIVENÖL  
250 G RINDERHACKFLEISCH  
3 TL NAMIB CURRY  
(TASTE OF NAMIBIA)  
½ TL PFEFFER SYMPHONIE,  
FRISCH GEMAHLEN  
½ TL KALAHARI UR-SALZ  
(TASTE OF NAMIBIA)  
2 TL APRIKOSEN-  
MARMELADE  
100 ML WASSER

## AUSSERDEM

1 L FRITTIERÖL (ETWA  
SONNENBLUMEN-ÖL)

- 1.** Zucker und Salz in lauwarmem Wasser auflösen und 25 g Mehl hineingeben. Anschließend die Hefe reinbröseln. Nach und nach das restliche Mehl dazugeben und die Masse zu einem homogenen Teig verkneten. Danach den Teig in eine geölte Schüssel geben und etwas Öl darauf verteilen. Teig mit einem Geschirrtuch abdecken und bei Zimmertemperatur für 60 Min. gehen lassen.
- 2.** Die Zwiebel schälen, klein schneiden und in Olivenöl anbraten, bis sie glasig ist. Das Hackfleisch und die Gewürze hinzugeben, alles gut vermengen und anrösten. Zuletzt die Aprikosenmarmelade und das Wasser unterrühren und alles für etwa 15 Min. zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen.
- 3.** Die Hände bemehlen und etwa golfballgroße Teiglinge aus dem Hefeteig formen. Nochmals für 30 Minuten abgedeckt gehen lassen.
- 4.** Das Frittieröl in einem Topf erhitzen, die Teigbällchen frittieren und dabei regelmäßig wenden, bis sie rundherum goldbraun sind (circa 2 – 3 Min.). Nicht zu viele Teiglinge gleichzeitig frittieren, da der Teig noch aufgeht. Die fertigen Vetkoeks auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
- 5.** Die noch warmen Vetkoeks wie ein Brötchen aufschneiden, mit der Curry-Hack-Mischung belegen und genießen.