A TASTE OF AFRICA U-KUVA i-AFRICA A TASTE OF AFRICA

Zutaten

Karotten, Äpfel
Gemüse/Tomaten
Pouletbrüstli/Mango
Blätterteig/Trockenf
leisch
Sour Cream

1001 Ideen ;-)

Rezept – Ideen für Apéro

Cape Malay Poulet auf Mango

Pouletbrüstli in Stücke schneiden, mit *Cape Curry Malay Spice* marinieren und 2 Std. zur Seite stellen. Mango schälen und in Stücke schneiden. Poulet braten, dann Poulet und Mango auf Spiessli stecken, mit Korianderblätter bestreuen und geniessen.

Blätterteigröllchen mit Biltong

Hot Drops Smoked mit etwas Sour Cream mischen, dann auf den ausgerollten Blätterteig drauf tun. Biltong (oder schweizer Trockenfleisch) darauf verteilen. Dann mit viel Geschick den Blätterteig aufrollen und dann mit scharfen Messer ca. 1 cm grosse Röllchen schneiden. Auf Blech verteilen und ab in den Ofen. Ca. 20 min bei 180°.

Karotten Apfel-Häppchen auf Eisbergsalat (Rezept aus Ghana)

Karotten und Äpfel fein raspeln, mit etwas Zitrone beträufeln, dann mit Hot Drops Sweet Chili würzen (Achtung, nicht zu viel davon) dann mit 2 Löffel Bällchen daraus formen und auf Eisberg Salatblätter legen. Erfrischende, leichte Apéro Häppchen.

Sour Cream Dipps-Varianten mit Ukuva Gewürzen

Cape Garden Gewürz: feiner cremiger Kräuter-Gout für die ganze Familei. Fein zu Lachs, Gemüse u.v.m
Morroccan Harissa Gewürz: orientalische Geschmacks Nuancen gekrönt mit Chili passt super zu Gemüsesticks, Poulet, Kartoffelchips Kürbischips u.v.m.
Khoisan Seaweed Salt Gewürz: fein zu Ei, Fisch, Gemüsesticks, schlicht DER beliebte Allroundre für die ganze Familie!

UKUVA iAFRICA

U-KUVA i-AFRICA A TASTE OF AFRICA

Rezept – Idee

Cremige Zanzibar Süsskartoffelsuppe

Zutaten:

Für 4 Personen
4 grosse Süsskartoffeln
400 g Kartoffeln
300 g rote Linsen
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
6 EL Olivenöl
1,5 l heisses Wasser
200 g Créme fraiche oder Rahm
1 TL Zanzibar Gewürzmischung
2 TL Kurkuma gemahlen
Korianderblätter oder Blattpetersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Süsskartoffeln und Karotten waschen, schälen und grob würfeln. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen , in Scheiben schneiden und in einem grossen Topf mit Olivenöl bei mittlerer Temperatur einige Minuten leicht garen. Gewürfeltes Gemüse hinzufügen und die gemahlene Zanzibar Gewürzmischung hinzugeben. Unter ständigem rühren kurz goldgelb anrösten, dann die roten Linsen hinzufügen und sofort mit Wasser aufgiessen. Mit geschlossenem Deckel etwa 25 min auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis Gemüse und Linsen weich sind. Mit Pürierstab durchmixen und dabei noch einmal etwas heisses Wasser zugeben, bis die Suppe eine fein cremige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen.
Anschliessen mit Crème fraîche oder Rahm verrühren und nach Belieben mit fein gehacktem Koriander oder frischer Blattpetersilie bestreuen.

Rezept – Idee

Rosie‘s Lammspiessli

Zutaten:

Für 2 Personen

400 g Lammfilet
2 Paprika
2 Gemüsezwiebeln
Rosie’s Gewürzmischung
4 EL Olivenöl

Zubereitung:

Lammfilet in ca. 3 cm grosse Würfel schneiden.
Olivenöl mit ca. 2 El. Rosie’s Salt Gewürzmischung in einer Schüssel verrühren. Das Lamm darin marinieren.
Paprika und Zwiebel in grosse Stücke schneiden, so dass sie später gut auf den Spiess passen. In einer Pfanne 2 EL Öl leicht erhitzen und die Zwiebelstücke darin goldgelb dünsten. Paprikastücke dazufügen und ein paar Minuten mitgaren. Anschliessend das Gemüse auf einen Teller legen und beiseite stellen.
Die marinierten Lammstücke und das abgekühlte Gemüse abwechselnd auf die Spiesse stecken. Dann die Spiesse bei hoher Temperatur von allen Seiten einige Minuten anbraten, so dass das Fleisch aussen knusprig braun, innen rosa ist. Herrlich schmeckt der Zanzibar Kebab Spiess auch, wenn er auf dem (Tisch-)Grill zubereitet wird.
Herrlich dazu sind Süsskartoffel Chips oder Kürbischips, serviert mit Sour Cream. Ach ja, Cape Garden im Sour Cream schmeckt guuuuuut und ergänzt das Rosie Lamm.

Tipp:
Sie können anstatt Paprika ebenso gut Mango verwenden, schmeckt köstlich exotisch.

Rezept – Idee

Kürbis-Süsskartoffel Auflauf

Zutaten
Für 4 Personen
6 Süsskartoffeln,
1 Mittelgrosser Butternut Kürbis
5 dl Kokosnuss-milch
4 Kandierte Ingwerstücke
Harissa Gewürz
Koriander

Zubereitung:

Ofen auf 180 ° vorheizen. Kürbis und Sweetpotatoes schälen und in Stücke schneiden. Auflaufform mit Öl ausreiben, dann Schicht für Schicht Kürbis und Sweetpotato reinlegen, mit Morrocan Harissa würzen und Koriander Blätter darüber verteilen und ganz ganz fein geschnittene kandierte Ingwerstücke dazwischen tun. Es reicht pro Schicht ca. 1 geschnittenes Ingwerstückli.

Die Kokosnussmilch darüber giessen und dann ab in den Ofen für ca. 45 min.

Spannend ist die feine, leicht scharfe Süsse vom kandierten Ingwer, sie unterstützt das Aroma vom Butternut und den Sweetpotatoes.

Delikat dazu passt ein Lammnierstück gewürzt mit Rosie‘s Salt und natürlich die leckeren Poulet Mini Filet Spiessli.

Rezept – Idee

Kalte Papayasuppe mit Minze

Zutaten
Für 4 Personen
4 Papayas
350 ml fruchtiger Weisswein
1,5 TL Zanzibar Island Spice
2 Zweige Minze
Etwas Ziegenschnittkäse

Zubereitung:

Die Papayas schälen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und im Mixer pürieren.

Das Püree in einen Topf umfüllen, den Weisswein unterrühren und alles langsam erhitzen.
Die Suppe mit Zanzibar Island Spice würzen, ein paar Minze Blätter fein hacken und dazu tun. Nach kurzem köcheln vom Herd nehmen und kalt werden lassen. Gut ist, wenn die Suppe 30 min vor dem Anrichten aus dem Kühlschrank genommen wird.
Den Ziegenkäse in dünne Scheiben schneiden oder klein würfeln und in der Suppe anrichten. Minze Zweiglein oben drauf drapieren.

So hat man schnell und einfach eine Vorspeise, die lange lange lange in Erinnerung bleibt. Mmmmh….

Rezept – Idee

Poulet Mini Filets mit Mango

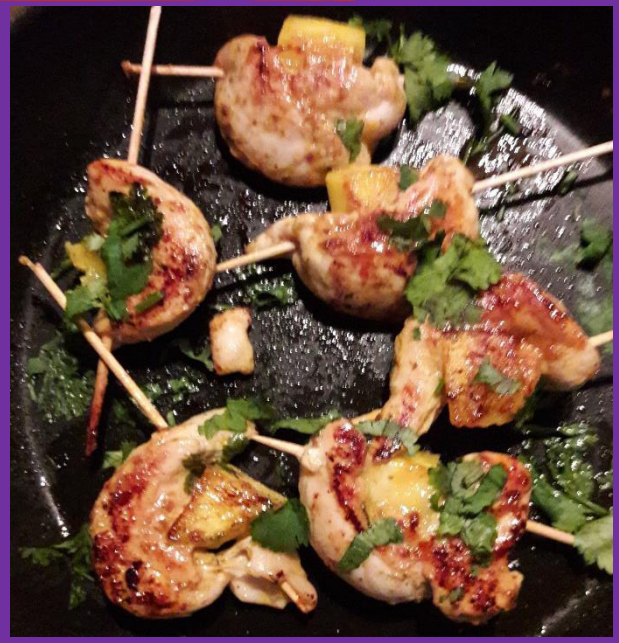
Zubereitung:

Die Poulet Mini Filet mit Hot Drops Lemon marinieren und 2 Std beiseite stellen – (oder die Poulet Mini Filets am Vortag marinieren und in den Kühlschrank stellen).
Die Mango schälen und in Würfel schneiden. Die marinierten Poulet Mini Filets an die Spiesse Stecken, dazwischen die Mango.
Spiessli braten und kurz vor dem Anrichten die Korianderblätter darüber streuen.

Die Mango nimmt die zitronige Schärfe von Hot Drops Lemon an und mundet scharf, süss, zitronig – ganz anders als erwartet.

Dazu passt sehr gut Basmati-Reis.

En Guetä!



Rezept – Idee

Fisch Curry

Zutaten

Für 4 Personen
600 g Weissfisch
Dorsch, Kabeljau
oä.
45 ml Erdnussöl
50 ml Cape Curry
RED Paste
1 Zwiebel
300g Tomaten
50 ml Wasser
Salz
Koriander Blätter

Zubereitung:

Fisch in 2 cm grosse Stücke schneiden, Öl in Bratpfanne erhitzen, fein geschnittene Zwiebeln darin glasig garen.
Curry Paste dazu tun und 1 min braten. Wasser dazu geben, wenn der Zwiebel-Curry Mix trocknet.
Tomaten schälen und fein würfeln und dazu geben. Wasser nachfüllen und ca. 5 min leicht köcheln. Wenn nötig, Wasser dazu tun.

Die Fischstücke in die Pfanne geben und mit der Sauce zudecken. Einige Minuten leicht köcheln und immer wieder Fisch mit Sauce übergiessen.

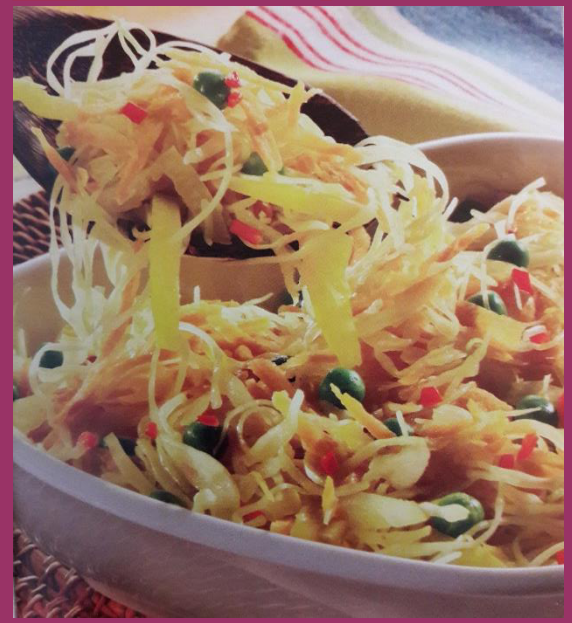
Frischer Koriander darüber geben und servieren.

Dazu passt sehr gut Naan Brot (indisches Fladenbrot) oder Basmati Reis oder Quinoa.

En Guetä!

Rezept – Idee

Chakalaka



Zutaten

Für 4 Personen

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 grosse rote Chilischoten (opt.)
125 ml Öl
3 gelbe Paprika
500 g gehobelter Weisskohl
500 g geraspelte Karotten
150 g Erbsen (tiefgekühlt)
8 EL Chakalaka Sauce

Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Für Scharfesser: Chili halbieren und Kerne entfernen und die Schoten anschliessend sehr klein würfeln. Zwiebeln, Knoblauch und Chilis in 2 EL Öl weich dünsten.

Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Ca. 2-3 min mitbraten lassen.

Das restliche Öl hinzugeben. Den Kohl mit den Karotten und der Chakalaka Sauce dazugeben und unter Rühren bissfest garen. Die aufgetauten Erbsen dazu geben. Alles mit Salz und Pfeffer oder mit einem Schuss mehr Chakalaka abschmecken.

En Guetä!