



GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 67

African Rub-Bobotie



15 Minuten



45 Minuten



60 Minuten

Zutaten

-  **Olivenöl**
2 Zwiebeln, gewürfelt
-  **2 EL African Rub**
1 TL brauner Zucker
-  **Meersalz**
-  **Schwarzer Pfeffer**
2 TL Ingwer, gerieben
100 g Korinthen oder Rosinen
1 Dose Tomaten
-  **200 ml passierte Tomaten**
- 2 EL Tomatenmark**
-  **4 EL Frucht-Chutney**
(z.B. Mango, Aprikose)
1 EL roter Balsamico
3 Scheiben altbackenes Brot,
gewürfelt
100 ml Milch
300 g Rinderhackfleisch
1 Ei
-  **Lorbeerblätter**

Rezept

Die Brotwürfel in der Milch einweichen. In einer tiefen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten bis sie Farbe annehmen. African Rub, Zucker, Salz, Pfeffer und Ingwer hinzufügen und kurz mitrösten. Korinthen bzw. Rosinen, alle Tomatenvarianten, Chutney und Balsamico hinzufügen und aufkochen lassen. Das Hackfleisch dazu geben und sehr gut durchmischen. Die Brotwürfel ausdrücken, unter die Masse ziehen und mit geschlossenem Deckel bei geringer Hitze 30 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren, damit die Flüssigkeit gut verdampft. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Mischung in eine ofenfeste Form geben. Das Ei mit der Einweichmilch verquirlen und den Auflauf damit übergießen, mit Lorbeerblättern garnieren. Im Ofen ca. 20 Minuten backen, bis eine schöne Kruste entstanden ist. Dazu passt ein kräftiges Landbrot.

Guten Appetit!