

Zuidafrikaanse keuken

Beknopt receptenboekje

Amsterdam, 2013



In dit beknopte boekje treft u een selectie aan van recepten uit de Zuidafrikaanse keuken zoals deze tijdens de Zuidafrikaanse kookworkshop van www.KamerKook.nl worden gebruikt.

De recepten zijn steeds voor 6 personen tenzij anders vermeld. Veel kookplezier bij het (opnieuw) koken van de recepten en graag tot ziens bij een andere gelegenheid.

Uw suggesties, op- of aanmerkingen zie ik graag tegemoet.

Pieter Hubregtse
KamerKook Catering en Kookworkshops

tel. 06 / 284 194 10
e-mail info@KamerKook.nl

Voorgerechten:

bananenchutney.....	pagina 3
garnalensamosa's.....	pagina 4
braai van gambaspiesjes.....	pagina 5

Soep :

Pindasoep met courgette en bataat.....	pagina 6
--	----------

Hoofd- en bijgerechten:

koekjes van mieliepap.....	pagina 7
ingelegde kerrievis.....	pagina 8
braai van rundvlees en gevogelte.....	pagina 9
begrafnisrys.....	pagina 10
bobotie.....	pagina 11
gegrillde groenten van de braai.....	pagina 12
sauce dynamite.....	pagina 13
brinjal.....	pagina 14

Desserts:

bavaroise van mango en kokos.....	pagina 15
Kaapse brandewyntert met siroop.....	pagina 16
mangoijs	pagina 17

Banaan-rozijnenchutney

Voor 6 personen

Ingrediënten:

250 gr bananen

½ st. ui, fijngesnipperd

1 teen knoflook, fijngedrukt

65 gr gele rozijnen

4 gr zout

2 gr kerriepoeder

1 gr koenjit

175 ml azijn

125 gr suiker

snufje gemalen kruidnagel

Bereiding:

Meng alle ingrediënten in de pan goed door elkaar. Laat het geheel in ongeveer een uur op een laag vuur gaar sudderen tot een smeuijge massa.

Serveer met bijvoorbeeld garnalensamosa's, een stukje paté of gefrituurde Indiase papadams.

Garnalensamosa's

Voor 7 personen

Ingrediënten

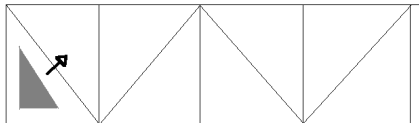
20 ml maïsolie
50 gr ui, fijngesnipperd
50 gr prei, fijngesneden
50 gr wortel, geraspt
10 gr gemberwortel, geraspt
1 st. teentje knoflook, geplet
½ st. Spaanse peper, fijngesneden
½ tl. Cajunkruiden
200 gr. garnalen, grofgehakt
20 ml. citroensap
gehakt korianderblad naar smaak
zout en peper
loempia-deegvellen
1 st. eiwit, losgeklopt

1 kwastje

Bereiding

Fruit de ui, prei, wortel en gember in de maïsolie. Voeg de knoflook, Spaanse peper, Cajunkruiden en garnalen toe en schep alles goed door elkaar. Breng het mengsel op smaak met citroensap, korianderblad, zout en peper en laat het afkoelen. Snijd de loempiavellen in 4 lange stroken van 6 cm breed.

Vouw en vul de samosa's zoals op de tekening is aangegeven.



Maak ze niet te vol. Uitstekende delen gaan verbranden!

Bestrijk het laatste deel van de strook met eiwit en plak daarmee de samosa dicht.

Frituur de samosa's tot ze goudbruin zijn en laat ze uitlekken op wat keukenpapier of leg ze op een bakplaat en plaats ze in de vriezer tot gebruik.

Gamba's van de braai

Voor 6 personen

Ingrediënten:

2 à 3 ongepelde gamba's per persoon
1 teen knoflook, uitgeperst
1 el gemalen korianderzaad (ketoembar)
1 tl grof gemalen zwarte peper
1 limoen, uitgeperst
1 tl zeezout
1 el grofgehakte bladpeterselie of verse koriander
olie

6 satéprikkers
kwastje

Bereiding:

Meng knoflook, korianderzaad, peper, limoensap en zeezout in een kom. Spoel de gamba's af en voeg ze toe. Laat ze een kwartier in de marinade staan en roer af en toe om.

Vet het rooster in met olie met behulp van een kwastje.

Rijg twee à drie gamba's aan een prikker en rooster ze op een niet al te hete barbecue gaar.

Serveer direct met wat gehakte peterselie of korianderblad.

Pindasoep met bataat en courgette

Voor 6 personen

Ingrediënten:

1	st	kruidenbouillontabletten
1	tl	thijm
1	st	ui
1	st	rode peper, fijngesneden zonder zaadjes
1	st	kleine courgette
2	tl	gember, fijngehakt of uit de vijzel
1	st	bataat (zoete aardappel)
2	st	citroengras
1,5	l	water
3	el	tomatenpuree
4	el	pindakaas of fijngemalen, geroosterde pinda's zout / peper

verse koriander of bladpeterselie voor garnering

Bereiding:

Pel de ui(-en) en snipper ze fijn. Roer in een pan de pindakaas met de tomatenpuree en 3 dl. water tot een glad mengsel.

Verkruimel de bouillontabletten erbij en doe de ui, gember, rode peper en de thijm erbij. Roer de rest van het water erdoor. Kneus de stengels citroengras en voeg toe aan de bouillon.

Breng dit mengsel al roerend aan de kook en laat de pindabouillon ca. 10 min. zachtjes koken.

Schil intussen de bataat en snijd ze in blokjes van 1/2 cm, snij ook de courgette in blokjes. Doe dit alles bij de bouillon en laat de soep nog ca. 10 min. zacht koken. Naar smaak zout en peper toevoegen. Verwijder het citroengras voor het serveren.

Garneer naar smaak met wat gehakte bladkoriander of bladpeterselie.

Mielie koekjes

voor 6 personen, als hapje/voorgerecht of bijgerecht

Ingrediënten:

60 gr polenta (=maismeel, er zijn verschillende soorten te koop; de snelkookversie van 2 minuten is heel handig)

240 ml groentebouillon

1 tl gemalen korianderzaad

35 gr roomboter

35 gr geraspte oude kaas

peper en zout

80 gram oesterzwammen, in reepjes gesneden

enkele takjes verse koriander

Bereiding:

Breng de bouillon aan de kook en voeg in één keer al roerende de polenta en het gemalen korianderzaad toe. Laat zachtjes koken en blijf roeren. De massa wordt stevig. Voeg de boter en de geraspte kaas toe. Breng op smaak met peper en zout. Spreid de massa met een natte lepel uit op een (bak)plaat en laat afkoelen.

Bak de oesterzwammen in wat olie/boter in een koekenpan aan beide zijden tot ze goudbruin zijn.

Leg een vel bakpapier op een bakplaat. Snijd reepjes of ruitjes of steek rondjes uit van de afgekoelde polenta en bestrijk ze met een klein beetje olie. Bak de polentakokjes in ca. 10 minuten in een voorverwarmde oven (190°Celsius) tot ze lichtbruin zijn. Je kunt ze als alternatief ook in een beetje boter snel bakken in een antiaanbakpan. (Nog exotischer: vouw de stukjes in vers bananenblad samen met de reepjes paddestoel en de bladkoriander. Maak het vast met een prikker en rooster de pakketjes op de barbecue).

Serveer de mielie koekjes op een mooie schaal en garneer ze af met wat reepjes oesterzwam en een blaadje koriander.

Ingelegde kerrievis

6 personen

Ingrediënten

400	gr	Victoriabaars, kabeljauwfilet of een andere stevige visfilet
		olie om in te bakken
		zout en peper
60	gr	bloem (1)
5	gr	kerriepoeder (1)
1	st	ei
10	ml	melk
50	ml	olie
1	st	ui, fijngesnipperd
1	st	knoflookteen, uitgeperst
10	gr	kerriepoeder (2)
5	gr	gemalen kurkuma (koenjit of geelwortel)
10	gr	bloem (2)
1	tl	Provençaalse kruiden
1	st	laurierblad
300	ml	water
80	ml	azijn
50	ml	gembersiroop
20	gr	suiker
1	st	rode paprika, in dunne reepjes gesneden

Bereiding

Snijd de vis in stukken en bestrooi met peper en zout. Maak het beslag door bloem (1), kerriepoeder (1), ei en melk met een garde goed glad te roeren. Doe de vis in het beslag en schep de stukken goed om zodat ze aan alle kanten met beslag bedekt zijn.

Giet voor de marinade olie in een pan en fruit hierin de uien en de knoflook. Voeg kurkuma, kerriepoeder (2), bloem (2), Provençaalse kruiden en laurierblad toe en laat dit enkele minuten op een laag vuur garen. Voeg water, azijn, gembersiroop, suiker en paprika toe en roer dit alles goed door. Breng de marinade op smaak met zout en peper en laat haar op een laag vuur sudderen.

Verhit wat olie in een braadpan of wok. Bak de vis in gedeeltes om en om tot deze gaar is. Leg de stukken in een schotel, giet de marinade er overheen en laat ze staan om af te koelen. Dek dan de schotel af en bewaar hem in de koelkast.

Serveer de vis met een salade.

Het lekkerst is het om de zoetzuur gemarineerde kerrievis een dag van tevoren te maken.

De vis kan ook direct warm worden geserveerd in de marinade.

Vleesspiezen van de braai

Voor 6 personen

Ingrediënten:

300	gr	kipdijen of struisvogelfilet
300	gr	runderentrecôte
300	gr	blesbokfilet of springbokfilet
1	teen	knoflook, uitgeperst
1	el	korianderzaad, grofgehakt of uit de vijzel
2	tl	komijnzaad
1	el	gedroogde oregano
1	tl	grof gemalen zwarte peper
1	st	limoen, uitgeperst
3	el	zonnebloemolie
2	tl	zeezout

olie

18 satéprikkers
kwastje

Bereiding:

Snijd de kip in blokjes van 2 cm bij 2 cm en de rest van het vlees in blokjes van 3 cm bij 3 cm.

Meng knoflook, korianderzaad, komijnzaad, oregano, peper, limoensap, zonnebloemolie en zeezout in een kom. Verdeel de marinade in drie kommen. Doe per vleessoort in een andere kom. Laat minstens een uur in de marinade staan (in de koelkast) en roer af en toe om.

Vet het rooster in met olie met behulp van een kwastje.

Rijg per vleessoort het vlees aan een prikker en smeer met een kwastje nog eens extra in met de marinade. Rooster ze op een niet al te hete barbecue gaar.

Serveer direct met een brinjalsaus of een sauce dynamite.

Begrafnisrys (gele feestrijst)

voor 6 personen

Ingrediënten

900	ml	water
300	gr	rijst (snelkokend)
1½	tl	zout
12	gr	suiker
1½	el	gemalen kurkuma (geelwortel of koenjit)
2	st	kaneelstokjes
6	st	kardemomzaden
80	gr	krenten
30	gr	roomboter

Bereiding

Breng het water in een grote pan aan de kook. Voeg rijst, zout, suiker, kurkuma, kaneel, kardemom en krenten toe en roer goed.

Kook de rijst gaar volgens de instructies op de verpakking.
Giet het overtollige vocht af en roer de boter door de rijst.

Serveer deze rijst bijvoorbeeld bij bobotie.

Bobotie¹

6 personen

Ingrediënten

6 sn. witbrood, zonder korst
400 ml melk
60 ml olie
1 st. ui, fijngesneden
30 gr. massala
6 gr. korianderzaad, gemalen
2 st. knoflooktenen, uitgeperst
700 gr. lamsgehakt
60 gr. rozijnen
25 gr. geschaafde amandelen
25 gr. abrikozenjam
1 ½ tl. sambal oelek
35 ml citroensap
1 st. citroenschil, fijngeraspt
2 st. eieren
zout en peper

VOOR DE BOVENLAAG:

1 st. eieren
7 st. laurierbladeren
(melk uit het brood geperst)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 160° C. Leg de sneetjes brood in een platte bak en giet de melk eroverheen. Laat ze inweken. Verhit de olie in een pan en fruit de uien. Voeg de massala en koriander toe en laat deze enkele minuten op een laag vuur garen. Voeg nu de knoflook en het lamsgehakt toe en roer dit goed door. Zodra het vlees verkleurt, rozijnen, amandelen, abrikozenjam, sambal en citroensap en -schil toevoegen. Meng alles goed door elkaar en laat het 5 minuten garen. Neem de pan van het vuur en breng het vleesmengsel op smaak met zout en peper. Knijp de melk uit het brood en bewaar de melk. Roer de broodmassa en de eieren (behalve die voor de bovenlaag) door het vleesmengsel. Schep dit in een ovenschaal en bak het 20 minuten.

Klop het ei voor de bovenlaag met de bewaarde melk en giet dit over het vlees. Zet de laurierbladeren rechtop in het vlees en bak de schotel nog eens 20 minuten.

Serveer de bobotie bijvoorbeeld met “begrafnisrys” (gele feestrijst).

¹ Vele variaties zijn mogelijk, bijvoorbeeld met pompoen. Schil de pompoen en snijd deze in blokjes van 2 x 2 cm. Rooster ze in de oven op een met bakpapier beklede plaat in ca. 10 minuten bijna gaar. Meng de pompoen met het vleesmengsel voor het in de oven gaat.

Groentespiesjes

Voor 6 personen

Ingrediënten:

200 gr pompoen
1 rode ui
1 courgette
1 rijpe bakbanaan
1 aubergine
1 rode paprika, zaad verwijderd
1 groene paprika, zaad verwijderd
12 kleine champignons
3 el vers citroensap
3 el olijf- of zonnebloemolie
3 el sojasaus
2 dl tomatensap
1 groene chilipeper, ontzaad en gehakt
1 sjalot, geraspt
2 tenen knoflook, uit de knijper
1 tl gedroogde basilicum
1 tl gedroogde tijm
1 tl gemalen kaneel
30 g boter
3 dl groentebouillon
versgemalen zwarte peper
takjes verse peterselie, ter garnering

Schil de pompoen en snijd in blokjes van 1½ bij 1½ cm. Doe in een kom, giet er kokend water over en blancheer. Laat de pompoen schrikken onder de kraan. Snijd de ui in partjes, de courgette en bakbanaan in plakken van 2 bij 2 cm en de aubergine en paprika's in blokjes van 2½ bij 2½ cm. Snijd de champignons bij en laat ze heel. Doe de groenten en ook de pompoen in een grote kom.

Giet het citroensap in een maatbeker en schep er de olie, sojasaus, het tomatensap, de chilipeper, geraspte ui, knoflook, kruiden, kaneel en zwarte peper door. Giet dit mengsel over de groenten en laat ze liefst een aantal uren op een koele plek marineren.

Rijg de groenten aan pennen en gebruik verschillende groenten om een kleurrijke combinatie te krijgen. Verwarm de grill voor.

Grilleer de spiesjes circa 15 minuten op/onder een lage grill en keer ze regelmatig tot ze bruin zijn. Bedruip ze regelmatig met de marinade om de groenten sappig te houden.

Doe de overgebleven marinade, de boter en de bouillon in een pan en laat 10 minuten sudderen om de ui te garen en de saus in te koken.

Giet de saus in een schenkan en schik de spiesjes op een serveerschaal. Garneer met de peterselie en dien op met een rijstgerecht of een salade.

Madagascar sauce dynamite met ananas

Voor 6 personen

Ingrediënten:

1		chilipeper, zonder zaadjes, fijngehakt
1	el	verse gember, fijngehakt
1	el	verse knoflook, fijngehakt
1		sjalotje, in kleine blokjes gesneden
1	klein	blikje tomatenpuree
40	ml	wijnazijn
0,5	tl	zout
50	ml	water
1	tl	verse thijmblaadjes
0,5		verse ananas, geschild en in blokjes gesneden

Bereiding:

Meng alle ingrediënten in een pan. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat 15 minuten zachtjes pruttelen. Haal de saus van het vuur en laat afkoelen. Pureer de saus in een keukenmachine.

Serveer in kleine schaaltes bij een braai.

Brinjal dipsaus (dipsaus van aubergine)

Voor 6 personen

In Zuid-Afrika noemt met de aubergine bij haar Indiase naam: brinjal. Dit recept lijkt op de dipsauzen van aubergine uit het Midden-Oosten (baba ghanoush en moutabal).

Ingrediënten:

500	gr	aubergines
2	el	citroensap
2	el	yoghurt
1	tl	oregano
1	teen	knoflook, uitgeperst
		zout
		peper
		olie
		paprikapoeder

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Prik de aubergines enkele malen met een vork, leg ze op een bakplaat in de oven en bak ze 30 minuten tot ze zacht aanvoelen. Laat de aubergines iets afkoelen, en snijd ze in de lengte doormidden. Schep het vruchtvlees met behulp van een eetlepel uit de schillen en prak dit tot moes in een kom.

Giet het citroensap over de aubergines en doe de yoghurt, oregano, knoflook en wat zout en peper erbij. Meng alles met een keukenmachine en voeg wat olie toe tot er een smeuijge massa ontstaat. Strooi er als laatste wat paprikapoeder over.

Bavaroise van kokos met mangocoulis

Voor 6 personen

Ingrediënten:

250	ml	slagroom
250	ml	kokosmelk uit blik
60	gr	witte basterdsuiker
		handje limoenblaadjes
0,5	st	limoen, de schil geraspt
0,5	st	vanillepeul
1	st	eidooier
6	blaadjes	gelatine
1	verse	rijpe mango
0,5	dl	zoete dessertwijn
1	st	steranijs

6 vormpjes of een puddingvorm.

Bereiding:

Week de gelatine in ruim koud water.

Zet een dienblad met zes vormpjes of een puddingvorm klaar.

Doe de eidooier met de helft van de suiker in een beslagkom. Roer met een garde tot het mengsel wit is.

Doe de kokosmelk met de rest van de suiker een handje limoenblaadjes in een pan en breng al roerend aan de kook. Snij de vanillepeul in de lengte in tweeën en schraap het merg eruit. Doe dit met de peul en het limoenrasp in de pan. Laat tien minuten zachtjes trekken. Haal dan de limoenblaadjes, vanillepeul, limoenrasp en steranijs er weer uit met behulp van een zeef.

Giet de kokende kokosmelk beetje bij beetje - al roerend - bij het eimengsel. Knijp de gelatineblaadjes goed uit en voeg ze al roerend toe tot alle blaadjes zijn opgelost. Laat het mengsel afkoelen tot het "hangend" wordt (niet stijf!).

Sla de slagroom stijf in een kom. Spatel de slagroom door het mengsel en vul de vormpjes meteen. Plaat de vormpjes in de koelkast.

Was, schil en snij de mango in schijfjes. Doe de helft van de mango met de steranijs en de zoete dessertwijn in een pannetje en breng al roerend aan de kook. Laat een kwartier zachtjes inkoken en voeg eventueel nog wat suiker toe.

Haal de steranijs uit het mangomengsel en laat het glad draaien in een keukenmachine of met een staafmixer.

Serveren : stort de bavaroises op een bordje en garneer met de mangocoulis en een schijfje verse mango. Als de bavaroise moeilijk wil lossen kun je de vormpjes een paar tellen in een bakje heet water houden.

Kaapse brandewyntert met siroop

Voor 6 personen

Ingrediënten:

250	gr	gedroogde dadels (zonder pit)
250	ml	kokend water
2	tl	bicarbonaat (zuiveringszout, vraag bij de drogist of een kookwinkel)
125	gr	boter
200	gr	bruine basterdsuiker (1)
2	st	eieren
180	gr	bloem
2	tl	bakpoeder
0,5	tl	zout
1	tl	speculaaskruiden of koekkruiden
100	gr	walnoten, gehakt

Voor de siroop:

15	gr	roomboter
100	ml	water
1	st	vanillestokje
80	ml	cognac
2	st	limoen, geraspte schil van~
125	gr	bruine basterdsuiker (2)

Bereiding:

Snijd de dadels in kleine stukjes en doe deze in een pan met het kokende water en breng ze opnieuw aan de kook. Neem de pan van het vuur en roer het zuiveringszout door het water. Zet de pan apart.

Klop boter en basterdsuiker (1) romig. Klop de eieren schuimig en klop dit langzaam door het botermengsel. Zeef de bloem samen met het bakpoeder, het zout en de speculaaskruiden en voeg dit bloemmengsel bij het eimengsel. Voeg hieraan het dadelmengsel en de noten toe en roer alles goed door elkaar. Doe het mengsel in een goed ingevette ovenschotel en bak de taart 40 minuten in een oven van 180° Celsius. Controleer of de taart gaar is door er met een naald in te prikken. Als de naald er droog uit komt, is de taart gaar.

Maak ondertussen de siroop. Breng basterdsuiker (2), boter, water, geraspte limoenschil en het vanillestokje al roerend aan de kook tot al de suiker is opgelost. Neem de siroop van het fornuis en verwijder het vanillestokje.

Breng de siroop vlak voor serveren weer snel aan de kook, voeg de cognac toe en giet de siroop over het gebak. Serveer lauwwarm met ongezoete, opgeklopte slagroom en/of vanillesaus.

Mango-limoenijs

6 personen

Ingrediënten:

1	dl	slagroom
3	st	eidooiers (=60 gram gepasteuriseerd uit fles)
80	gr	suiker
1	dl	kokosroom
1	st	rijpe mango
1	st	stengel citroengras, grofgehakt
½	st	limoen, sap en rasp (tip: eerst raspen, dan persen)
20	gr	amandelschaafsel (of kokosrasp)

6 aluminium bakjes

Bereiding:

Verwarm de kokosroom in een pan en voeg citroengras en limoenrasp toe. Laat niet koken! Laat dit nog 10 minuten van het vuur af verder trekken. Zeef de room en breng deze opnieuw bijna aan de kook. Gooi de smaakmakers weg.

Schil de mango en ontpit deze. Snijd het vruchtvlees in grove stukken en pureer ze met een keukenmachine of een blender tot een gladde massa. Voeg het limoensap toe. Breng dit even aan de kook en laat weer afkoelen.

Meng in een grote kom de suiker en de eidooiers. Klop dit met een garde of een handmixer tot een crème-achtige massa. Doe dan al kloppend de hete kokosroom erbij en blijf minstens 5 minuten kloppen.

Doe deze vla in een schone platte bak en laat het wat afkoelen.

Voeg de mangopuree toe aan de vla en roer goed door. Spatel dan voorzichtig de ongeslagen room er door en doe het mengsel in de sorbetière (evt. in meerdere keren) en laat draaien tot het ijs is geworden.

Rooster ter garnering het amandelschaafsel of de kokosrasp goudbruin in een droge koekenpan.

N.B. Zonder ijsmachine gaat het ook. Sla in dat geval de room wèl stijf en spatel voorzichtig door de mangopuree met de vla. Doe dit mengsel in individuele bakjes en plaats ze minstens 1½ uur in de vriezer.