

Bobotie mit Chakalaka & Mielie - Rezept von Daniel Küttner

Von Afrika aus mit kleinem Umweg über die JUST COOK landet dieser Ofenhit auf deinem Teller: Bobotie ist ein traditionelles Hackfleischgericht mit fruchtiger Note, das perfekt zu würzigen Dips oder Beilagen, wie Chakalaka, passt 🥘 In Kombination mit süßem Maisbrot hast du ein kulinarisches Trio, das dich bei jedem Bissen an Urlaub im Süden erinnert.

[Rezept herunterladen](#)

Zutaten

- **Bobotie**
- ½ Weizenbrötchen
- 50 g Zwiebeln
- ½ Knoblauchzehe
- 20 g Ingwer
- 1 ½ EL Öl
- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 1 EL Tomatenmark
- 1-2 EL Currypulver
- ½ TL Kurkumapulver
- ½ TL Zimt
- Salz
- ½ Dose Tomaten
- 1 EL Mango-Chutney
- 1 ½ EL Limettensaft
- Pfeffer
- 25 ml Schlagsahne
- 1 Ei, Größe M

- 3 Lorbeerblätter
- kaltes Wasser oder Gemüsebrühe zum Einweichen
- **Chakalaka**
 - 2 rote Paprikaschoten
 - 4 Möhren
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 TL Currypulver
 - ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
 - 2 cm frische Ingwerwurzel
 - 3 Zweige frischer Thymian
 - 400 g stückige Tomaten aus der Dose
 - 400 g gebackene Bohnen in Tomatensauce (baked beans)
 - 1 TL Salz
 - 1 TL Räucherpaprika
 - 2 EL Tomatenmark
 - 1 TL Zucker oder Chutney
 - 1 mittelgroße rote Zwiebel
 - etwa 200 ml heißes Wasser / Gemüsebrühe
 - ¼ TL Cayennepfeffer
 - 3 EL Sonnenblumenöl
- **Mielie (süßes Maisbrot)**
 - 250 g Zuckermais
 - 125 ml Milch, lauwarm
 - 270 g Mehl
 - 30 g Maisstärke oder Maismehl
 - 1 TL Salz
 - 1 TL Zucker
 - 1 TL geräuchertes Paprikapulver
 - 1 TL Kurkuma
 - 50 g geschmolzene Butter
 - 1 Päckchen Trockenhefe
 - 1 EL Sonnenblumenöl
 - 2 mittelgroße Eier

Zubereitung

Für Bobotie

Schritt 1

Das Brötchen in einer Schüssel mit kaltem Wasser (wahlweise Gemüsebrühe) für etwa 10 Minuten einweichen. Währenddessen können wir die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein würfeln. In einer Pfanne mit einem Esslöffel Öl andünsten, bis sie glasig sind.

Schritt 2

Das eingeweichte Brötchen kräftig ausdrücken und zusammen mit dem Hackfleisch, dem Tomatenmark, dem Currypulver, dem Kurkuma, dem Zimt und einem gehäuften Teelöffel Salz in eine Schüssel geben. Alles gut verkneten, bis die Zutaten gleichmäßig vermischt sind.

Schritt 3

Der Ofen sollte auf 180 °C (Umluft: 160 °C) vorgeheizt werden. In einer Pfanne zwei Esslöffel Öl erhitzen und das Hackfleisch anbraten. Den Zwiebel-Mix, die Tomaten und das Chutney hinzugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis es eine dickliche Soße bildet. Anschließend mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen und die Mischung in eine rechteckige Auflaufform (zum Beispiel von COOX) geben.

Schritt 4

Die Sahne und das Ei und verquirlen und sie über den Auflauf gießen. Anschließend die Lorbeerblätter oben drauf geben.

Schritt 5

Das Bobotie dann etwa 25 Minuten im unteren Drittel des heißen Ofens backen, bis es goldbraun ist.

Für Chakalaka

Schritt 1

Die roten Paprikaschoten und die Möhren werden in kleine Würfel geschnitten, der Knoblauch fein gehackt und die frische Ingwerwurzel gerieben.

Schritt 2

In einem großen Topf wird das Sonnenblumenöl bei mittlerer Hitze erhitzt. Dann wird die gehackte rote Zwiebel hinzugefügt und glasig gedünstet.

Schritt 3

Anschließend werden der gehackte Knoblauch und der geriebene Ingwer in den Topf gegeben und kurz angebraten, bis sie duften.

Schritt 4

Danach das Currypulver, den gemahlenen, schwarzen Pfeffer, die Räucherpaprika und den Cayennepfeffer in den Topf mischen und alles gut umrühren, damit die Gewürze ihr Aroma entfalten können.

Schritt 5

Die gewürfelten Paprikaschoten und Möhren werden nun hinzugefügt und für etwa 5 Minuten angebraten, bis sie leicht weich werden.

Schritt 6

Dann werden die stückigen Tomaten aus der Dose, die gebackenen Bohnen in Tomatensauce, das Tomatenmark, der Zucker oder das Chutney sowie die frischen Thymianzweige in den Topf gegeben. Jetzt alles gut umrühren.

Schritt 7

Nach Bedarf etwa 200 ml heißes Wasser oder Gemüsebrühe in den Topf gießen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Das Chakalaka wird anschließend etwa 15–20 Minuten geköchelt, bis alle Zutaten weich sind und die Aromen sich gut verbunden haben.

Schritt 8

Das Chakalaka final mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Gewürze je nach Geschmack anpassen.

Für das Mielie Brot

Schritt 1

Den Zuckermais zusammen mit lauwarmer Milch in einem Mixer fein pürieren. Die geschmolzene Butter und die Trockenhefe zur Mais-Milch Mischung geben und gut verrühren.

Schritt 2

In einer großen Schüssel Mehl, Eier, Maisstärke, Salz, Zucker, geräuchertes Paprikapulver und Kurkuma vermengen. Die Mais-Milch-Mischung zu den trockenen Zutaten in der Schüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Schritt 3

Den Teig etwa 10 Minuten lang kräftig durchkneten, bis er elastisch ist und ihn mit einem sauberen Geschirrtuch abgedeckt, an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Schritt 4

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Wenn keine COOX Silikonform verwendet wird, die Backform gut einfetten.

Schritt 5

Den Teig in die vorbereitete Backform geben und die Oberseite des Brots leicht mit Sonnenblumenöl bestreuen. Das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 30–35 Minuten backen, bis es goldbraun ist und beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt.

Schritt 6

Das Mielie Brot aus dem Ofen nehmen und ggf. auf einem Gitter auskühlen lassen, bevor es in Scheiben geschnitten und serviert wird.

Kochen wie Kütti?

Mit diesen Produkten gelangen deine Menüs

VORVERKAUF



NINJA® CREAMI
Eismaschine NC300 EU 7
Programme 473ml
Volumen 5 Dessert-
Behälter

€ 149,99

Gültig bis 23.08.2024

Danach: € 209,99



KITCHENAID®
KSM125MP Artisan
Küchen- maschine, mit
Flex- Rührer und Edelstahl-
schüssel, 3tlg.-Set

€ 479,99



WOLL® Diamond Active
Lite 22x22cm Kochtopf mit
integriertem Siebeinsatz

€ 159,98



KOCHBLUME®
Gewürzmühlen i
Auffangkappe 5
verstellbare Mah
Stück

€ 54,99