

Rezepte

Müesli

Cornflakes
Früchte
Granberrys
Joghurt, Milch

Chili con carne

Hackfleisch
rote Bohnen
Mais
geh. Tomaten
Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Tom.Püree
Rotwein, Boullion
Kartoffeln

Ungarischer Goulasch

Fleisch in Würfel
Zwiebeln, Knoblauch, Tom.Püree
geh. Tomaten
Rotwein, Boullion
Kartoffeln

Ratatouille

Zucchini
Paprikaschoten
Aubergine
Tomaten
Zwiebeln, Knoblauch
Weisswein
Kräuter

Sauce Bolognese

Hackfleisch
Zwiebeln, Knoblauch
Paprikaschoten
geh. Tomaten
Boillion
Kräuter

Äplermagronen

Zwiebeln in Ringe,
Knoblauch in Scheiben,
Kartoffeln in Würfel schneiden.
Speck, Zwiebeln und Knoblauch in einer beschichteten Bratpfanne goldbraun braten, herausnehmen, beiseite stellen.
Bouillon und Rahm aufkochen, Kartoffeln und Teigwaren beigegeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. al dente kochen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.
Käse daruntermischen, würzen. Beiseite gestellte Speck-Zwiebel-Mischung darauf verteilen.

Nudeln mit Butternut

200 g Nudeln, (z. B. Eiernudeln Mini-Lasagne, jede andere geht auch)
1/2 Kürbis(se), (Hokkaido oder Butternut)
2 Lauchzwiebel(n)
1 Zucchini
1 Chilischote(n)
1 kl. GlasWermut, trockener, alternativ Sherry oder Weißwein
1 -2 Zwiebel(n)
1 Handvoll Walnüsse, oder Parmesan
1 EL, gestr. Gemüsebrühe, instant
Muskat

Kürbis, Zucchini, Lauchzwiebeln, und Chili klein schneiden und in Olivenöl anbraten, mit Sherry ablöschen, gar köcheln, abschmecken. Derweil Nudeln mit ein bisschen Brühepulver und Salz kochen. Nudeln fast gar in die Pfanne mit dem Kürbis geben, schwenken, noch fünf Minuten garziehen lassen und immer mal wieder etwas vom aufgefangenen Nudelwasser hinzugeben. Abschmecken mit Pfeffer, Salz, Chili, Muskat. Mit Walnüssen oder Parmesan bestreuen.

Kuchi qfegt

-meistens hat man noch etwas Fleisch vom üppigen Abendmahl übrig, oder auch einfach zuviel Wurst gekauft
-vom Vorabend hat man auch noch 20 Nudeln oder 3 Kartoffeln übrig (diesen Rest kann man auch provozieren)
- etwas angewelktes Gemüse ist auch noch da
- das Fleisch/Wurst in Würfel schneiden, zusammen mit dem ebenfalls gewürfeltem Gemüse in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, Nudeln oder "gepläpselte" (in Scheiben geschnittene) Kartoffeln dazu geben,
- 1, 2 oder 5,6 Eier verkleppern (durcheinanderrühren) und drübergeben, falls man noch Käsereste hat, kommen die auch mit in die Pfanne. Das Ganze gut rösch anbraten, dazu ein frischer Salat

Vhembe-Zwiebeln (Gina)

Man nimmt dazu ganze Zwiebeln mit Schale, und legt sie auf eine dünne Glutschicht.

Dort dürfen sie, unter mehrmaligem Wenden, für etwa 30 Minuten verbleiben.

Wir waren etwas skeptisch als diese verkohlten Dinger dann auf unseren Tellern landeten!

Aber nachdem man die Schale samt der äußersten Zwiebelschicht entfernt hat,

kommt ein wahnsinnig saftiges, duftendes Zwiebelinnenleben in al-dente-Version zum Vorschein.

Probiert es mal!

Braai-Äpfeln(Gina)

Äpfeln (Schale dranlassen) halbieren, und das Kerngehäuse großzügig entfernen.

Getrocknete, zerkleinerte Soft-Cranberries mit gehackten Pecan-Nüssen zu einer klebrigen Masse vereinen, und in die Äpfel füllen; dann die Apfelhälften wieder zusammensetzen.

Jeden Apfel in Alufolie wickeln, und wie Folienkartoffeln in der Glut garen.

Wenn sie fühlbar weich geworden sind, noch heiß auf gekühlte Vanillesauce (gibts fertig von Parmalat im Tetrapack) setzen.

Köstlich sag ich euch

Toast (Claudia)

1. Scheibe original namibischen Labberttoast mit Käse bestreuen/belegen,

Zwiebelringe drauf,

falls vorhanden dünne Tomatenscheiben drauf,

nochmal Käse drüber,

2. Scheibe original namibischen Labberttoast drauf, in Alufolie packen und mit dem lecker Steak auf den Grillrost, mal umdrehen und fertig.

Bananensuppe (Bike Africa)

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe (oder gerne mehr)

50 g Butter

4 reife Kochbananen (also keine grünen Schalen, sondern dunkelgelb mit braunen Stellen)

1 Tomate (Tomatenmark geht auch, ist eigentlich sogar besser)

1 Dose Gemüsemais (300 ml)

1 Chilischote (ich bevorzuge Habanero)

1 l Gemüsebrühe

1 TL Kräuter

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

- Zwiebeln klein hacken, Butter in der Pfanne aufschäumen lassen und Zwiebeln andünsten. Knoblauch dazupressen (oder kleinschneiden) und unter Rühren ca. 3 Minuten braten, bis Zwiebeln glasig sind.

- Kochbananen schälen und in Scheiben (ca. 3-4 mm) schneiden. Tomate in Stücke schneiden und beides zu den Zwiebeln geben,

- Mais abtropfen lassen und dazugeben. 5 Minuten schmoren lassen.

- Chilischote halbieren und entkernen, anschließend klein hacken und hinzugeben. Die Suppe wird schärfer, wenn die Chilischote zerkleinert und mit Kernen hinzu gegeben wird. Und sie wird umso schärfer, je länger das durchzieht

- Gemüsebrühe und Kräuter hinzugeben und alles verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Kochbananen sehr weich sind. Mit (im Idealfall frisch geriebener) Muskatnuss abschmecken.

Chicken Flatties (Chris)

bei PnP usw. in verschiedenen Würzrichtungen erhältlich sind empfehlen:

Huhn aus der Verpackung, Sauce separieren

Huhn für 10 min in die Micro und danach auf den Grill und mit Sauce die Oberseite bestreichen, danach wenden und den Rest der Sauce auf die Unterseite.

Meine persönliche Empfehlung hiezu ist das Chilli Chicken, mit scharfer Chakalaka als Beilage (aber da sind wir geteilter Meinung)

Gemsquash

Gemsquash mit der Gabel anstechen, da sie sonst sehr gerne "explodiert".

In Alufolie wickeln und in der Glut ca. 30 min. garen, dabei immer wieder wenden.

Sie sind fertig, wenn sie weich sind und man sie innerlich köcheln hört.

Aber Vorsicht, falls sie zu lange in der Glut liegen, können die kleinen Kürbisse auch platzen.

Wenn die Squash fertig ist, halbiert man sie, entfernt die Kerne und gibt etwas Butter hinein.

Mit Salz und Pfeffer würzen

Butternut

Kürbis halbieren von Kernen befreien

Salz

Pfeffer

Butter oder Knoblauchbutter hinein geben

In Alufolie einwickeln

In der Glut garen bis der Kürbis weich ist