

Rezepte

Kartoffelsalat (mit Ei / Würstchen)

Chilli mit Hackfl. Bohnen und Mais, Tomaten

Spagetti mit Tomatensoße/Speck und Parmesan selbst gerieben

Spagetti mit Gemüse / Pesto

Pasta mit Tomaten / Thunfisch oder Gemüse

Reis gebr. mit Gemüse (Champ Knobl. Paprika Würstchen...)

Griechischer Salat

Kartoffeln in Folie dazu Salat

Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln

Chilli mit Bohnen Hackfl. Und Mais

Butternut oder Gernsquash in Folie in Glut legen

Grillpäckchen (Schafskäse Zwiebeln, Knoblauch, Oliven, Zucchini, Tomate in Glut legen)

Tomaten / Avocado Salat

Avocade Salat mit Mais

Kartoffeleintopf (mit Cabanossi, Würstchen, Möhren, Zwiebeln

Südafrik. Kürbiseintopf: Butternut Ingwer Brühe Wein Lammfleisch Mais Zwiebeln Zimt

Gemüsepfanne (mit Reis)

„Brotteig: 500 g Dinkelmehl, 350 ml Wasser, 5 bis 10 g Salz, 10-20 g frische Hefe, einen Teigschaber zum Bearbeiten des Teiges, Mehl für die Arbeitsfläche oder

500g normales Mehl, 1.5 Kaffelöffel Salz, ein Beutel Trockenhefe (Kannst Du in Namibia kaufen unter dem Namen Yeast)ca. 3 dl Wasser“

„Wir backen recht häufig im Potjie. Dabei achten wir drauf, den Potjie von unten erst richtig heiss zu machen. Dazu nehmen wir am liebsten Briketts. Dann kommt der Teig rein. Der darf nicht zu dick sein, vielleicht 2-3cm. 90% der Briketts kommen dann auf den Deckel. unten bleiben nur so ca. zwei Stück übrig. Dann dauert es so ca. 20-25 Minuten. Fertig.“