Beilage: Bogobe & Chakalaka

Wenn Südafrika ein Nationalgericht hätte, dann wäre es wohl Chakalaka. Das aus den Townships stammende würzige Gemüse wird dort meist zu „Mealie Pap", einem festen, weißen Maisbrei serviert. Wer also neben Fleisch auch etwas Gemüse wünscht, sollte unbedingt ein Chakalaka dazu servieren. Es lässt sich zudem wunderbar vorbereiten. Nicht nur Vegetarier werden begeistert zum Löffel greifen.

REZEPT FÜR 8 PORTIONEN:

BOGOBE: (AFRIKAANS: PAP)
1 l Wasser
1 TL Salz
4 Tassen Maismehl oder Polenta
1 TL Butter

ZUBEREITUNG:
Das Wasser zum Kochen bringen. Salz und Butter hinzufügen, dann das Maismehl sorgfältig mit einem Holzlöffel oder Rührbesen einrühren und circa 5 Minuten kochen lassen. Anschließend im geschlossenen Topf weitere 15 Minuten köcheln lassen.

CHAKALAKA:
30 ml Öl
1 große Zwiebel, fein geschnitten
1 große grüne Paprika, gehackt
2 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
2 – 3 cm frischer Ingwer, geschält und gerieben
4 große, reife Tomaten, gehäutet und gehackt
2 große Karotten, gerieben
5 TL Kurkuma
Chilipulver nach Geschmack
1 Dose (410 g) gebackene Bohnen in Tomatensoße
1 Prise Salz
1 Handvoll frischer Koriander, gehackt

ZUBEREITUNG:
Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln zusammen mit Knoblauch, Ingwer und grünen Paprika mit Kurkuma und Chilipulver 5 Minuten anschwitzen. Tomaten und Karotten hinzufügen, mit Salz abschmecken und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Die Bohnen dazugeben und erhitzen. Alles etwas abkühlen lassen und mit Korianderblättern bestreuen und servieren.

BRAAITIPPS:
Es gibt viele Varianten des Chakalaka – einige Rezepte beinhalten z. B. Blumenkohl oder Brokkoliröschen.
Die Konsistenz des Pap sollte einem dicken Brei ähneln und der Löffel sollte aufrecht darin stehen können.

WEINTIPP:
Hierzu passt ein würziger Pinotage-Wein. 1925 kreuzte Professor Abraham Perold in Stellenbosch die Pinot-Noir (Spätburgunder) mit Hermitage (Cinsaut) Reben. Bis heute ist die Sorte nur in Kapstadt heimisch.