

Hans-Ulrich Stauffer / Hanspeter Fontana



Südafrikanisch kochen
Gerichte und ihre Geschichte



Verlag Die Werkstatt · Edition d i á

Inhalt

Die südafrikanische Küche

Tradition und Veränderung	7
Land und Leute	17
Vielfalt der Küchen	29
Südafrikanischer Wein	34
Typische Zutaten und Begriffe	38

Rezepte

Vorspeisen und Snacks	45
Pasteten	47
Frittiertes	49
Suppen	53
Gemüse	59
Fleisch	67
Geflügel	91
Fisch und Meeresfrüchte	99
Currygerichte	111
Reis- und Maisgerichte	115
Beilagen	119
Salate	121
Saucen und Pasten	122
Eingelegtes Gemüse und Obst	126
Brot	128
Süßspeisen und Desserts	131
Gebäck, Kuchen, Torten	137
Das Weltmeister-Menü	147
Rezeptregister	154
Stichwortregister	158