

DURBAN BUNNY CHOW

| südafrikanisches Curry in knusprigem Weißbrot |

GESAMTZEIT	<i>45 Minuten</i>	ARBEITSZEIT	<i>25 Minuten</i>	REGION	<i>Südafrika</i>
		PASSENDER DRINK	<i>Bier oder Apple Cider</i>		
		SAISON	<i>Ganzjährig</i>		
		ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN			
- 2	<i>Weißbrote</i>	- 2 TL	<i>Kurkuma</i>		
- 1 kg	<i>Lammbein/schulter alt. Rind</i>	- 1 TL	<i>Koriandersamen</i>		
- 4	<i>mittelgroße Kartoffeln</i>	- 1/2 TL	<i>Fenchelsamen</i>		
- 2	<i>Zwiebeln</i>	- 1/2 TL	<i>Kreuzkümmelsamen</i>		
- 1 Stück	<i>Ingwer (ca. 2cm)</i>	- 1/4 Bund	<i>Koriander (25g)</i>		
- 4	<i>Fleischtomaten (ca. 500 g)</i>	- 2	<i>Knoblauchzehen</i>		
- 1	<i>Zimstange</i>	- 1	<i>grüne Chili</i>		
- 1	<i>Sternanis</i>	-	<i>Erdnussöl zum Braten</i>		
- 6	<i>Curryblätter</i>	-	<i>Meersalz</i>		
- 3	<i>Kardamomkapseln</i>	-	<i>Pfeffer, frisch gemahlen</i>		
- 3 TL	<i>Garam Masala</i>				
<p>Laut einer Legende wurde den Indern aus Durban in Südafrika während des Apartheid-Regimes untersagt in bestimmten Restaurants einzukommen. So servierten einige Restaurantbesitzer, die den Indern freundlich gesinnt waren, das Essen durch ein Fenster hinter ihrem Laden. Das musste zum Transport natürlich To-Go sein und so wurde das indische Curry in das ausgehüllte Weißbrot gesteckt. Deshalb wird es wohl auch traditionell mit den Händen gegessen. Genial, denn es entsteht kein Müll und sieht zudem auch noch überragend aus.</p> <p>Die kräftigen Gewürze, kombiniert mit frischen, orientalischen Kräutern, sowie Fleisch und Gemüse sorgen für den intensiven Geschmack. Das krosse Weißbrot verbindet sich mit dem Geschmack des Currys und passt prima dazu. Wahrscheinlich hat es sich deswegen längst zu einem südafrikanischen Klassiker entwickelt. In Durban findet jährlich das Bunny-Chow Barometer statt. - Ein Kochwettbewerb um das beste Bunny-Chow zu küren. Mit diesem Rezept wirst du dort sicherlich ganz vorne mit dabei!</p>					
<p>Zum hier Essen oder mitnehmen? To-Go, natürlich! Durban Bunny Chow, der Street-Food Klassiker aus Südafrika. Obwohl es streng genommen von Indern stammt. Und mit Hase hat das Gericht trotz seines Namens auch nichts am Hut. Verwirrend! Dennoch ist der mit Curry gefüllte Weißbrottower wahrlich ein echter Hingucker. Da sich eine Reise nach Südafrika schwierig gestaltet, mach es dir doch einfach selber. Egal ob selbstgemacht, im Restaurant oder auf der Straße. Bunny Chow ist einfach LEKKER (Afrikaans - alles was gut ist/sich anfühlt).</p>					

3 Kardamomkapseln - 1/2 TL Fenchelsamen - 1/2 TL Kreuzkümmelsamen - 1 TL Koriandersamen - 1 kg Lammbein/schulter - 2 TL Kurkuma (gestrichen) - 3 TL Garam Masala (gestrichen) - Erdnussöl zum Braten

STEP 1

Zuerst die Kardamomkapseln, Kreuzkümmelsamen, Koriandersamen und Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Anschließend mit einem Mörser zermahlen. Garam Masala und Kurkuma untermischen und bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Pfanne mit etwas Erdnussöl auf mittlerer Hitze ca. 3-4 Minuten scharf anbraten.

2 Zwiebeln - 2 Knoblauchzehen - 1 Stück Ingwer (ca. 2cm) - 1 grüne Chili - 6 Curryblätter - 1 Sternanis - 1 Zimtstange - 4 mittelgroße Kartoffeln - 4 Fleischtomaten - 300 ml Wasser - Meersalz - Pfeffer, frisch gemahlen

STEP 2

In der Zwischenzeit den Knoblauch halbieren, Trieb entfernen und fein hacken. Chili entkernen, zusammen mit den Zwiebeln und dem Ingwer fein würfeln und mit der Zimtstange, den Curryblättern und dem Sternanis in die Pfanne geben. Die Tomaten klein würfeln. Die vorbereitete Gewürzmischung zusammen mit den Tomaten hinzugeben und unter das Fleisch heben. 1-2 Minuten braten. Dann ca. 300 ml Wasser aufgießen. Die Pfanne abdecken und die gesamte Masse solange köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist. (ca. 30 Minuten) In den letzten 10 Minuten den Deckel abnehmen, damit sich die Flüssigkeit reduziert. Währenddessen die Kartoffeln schälen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Nach ca. der Hälfte der Zeit die Kartoffeln hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Sollte das Curry kaum noch Flüssigkeit enthalten, etwas Wasser nachgießen.

2 Weißbrote - 1/4 Bund Koriander (25 g) - Salz - Pfeffer

STEP 3

Die beiden Weißbrote jeweils in der Mitte halbieren (sollte nur eins vorhanden sein, die Hälften nochmal halbieren). Dabei sollen am Ende „Brot-Schalen“ entstehen, die von jeder Seite mit Rand umgeben sind. (siehe Foto). Anschließend das weichere Innere der Brothälften entfernen. Das Curry in die „Brot-Schalen“ füllen und mit Koriander toppen.

TIPP

Das weichere Innere der Brothälften kann aufgehoben und zum Dippen verwendet werden.