



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Bunny Chow - Südafrika

Meistens entstehen meine Kochkurse auf Basis eines Filmes oder eines Buches, das ich gerade gelesen habe. Filme über Essen und Kochbücher meine ich damit natürlich. Ich liebe Kochsendungen. Und bei einer sehr populären Sendung im deutschen TV treten Kandidierende in einem Wettbewerb gegeneinander an. Einer der Teilnehmer kochte ein Bumbu – was bei allen großes Unverständnis auslöste. Erst als der Kandidat erklärte, es sei indonesisches Curry, verstanden die Anderen, was er da kocht.

Ich kenne Bumbu. Ich habe in den Niederlanden gelebt, wo indonesisches Essen so alltäglich ist wie bei uns in Deutschland die Pizza oder der Döner. Noch dazu stammt meine Freundin aus Indonesien und hat mich von der Pike auf in das indonesische Kochen eingeführt. Die Geschichte mit dem Bumbu in der Fernsehsendung hat mir klar gemacht, dass wir in Deutschland einfach alles als Curry bezeichnen. Dabei stammt der Begriff viel mehr aus England. Von den Indiefahrer mit nach Hause gebracht. In Indien heißen die Gerichte Thali, Tikka, Dhal. In Thailand Gaeng. Und in Indonesien nach der verwendeten Würzpaste Bumbu.

Aus dieser Geschichte ist dann der Kochkurs Curry Around The World entstanden. Im Kurs haben wir 6 verschiedene Currys gekocht – alle nicht aus Indien.

In Südafrika ist Bunny Chow das geheime Nationalgericht. Hat übrigens auch schon Mal eine Kandidatin einer Kochsendung im deutschen TV gekocht. Allerdings nicht sehr lecker. Ich will nicht angeben – aber meine vegane Variante ist ziemlich gut. .-)



Bunny Chow wurde durch die indischen Hilfsarbeiter in Südafrika zur Zeit der Apartheid erfunden. Den Indern war es verboten, Restaurants oder auch nur Esshallen der Weißen zu benutzen. Sie arbeiteten aber überwiegend im Umfeld weißer Arbeitgeber. Sie mussten also eine Idee austüfteln, wie sie ihre klassischen Currys praktisch mitnehmen konnten. Die typischen indischen Fladenbrote wie Chaoati oder Roti waren zu weich. Und so sind sie irgendwann auf die Idee verfallen, die festen, typisch englischen Kastenweissbrote auszuhöhlen und mit dem Curry zu füllen.

Wo der Name herkommt ist eine kleines Rätsel. Hase ist auf jeden Fall keiner drin. Man vermutet, dass „Bunny“ aus dem Namen der indischen Kaste der Bania entstanden ist. Dieser Kaste gehörten viele der Arbeiter an. Chow ist wahrscheinlich ein



Bunny Chow aus dem Kapstadt Magazin

https://kapstadtmagazin.de/rezepte/so-lekker-isst-s-dafrika-bunny-chow-curry-in-ausgeh-hltem-weissbrot/106_22_17731





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Slangwort abgeleitet von Chew (Kauen/Essen). Bunny Chow enthält immer Bohnen. Es gibt Varianten mit Rindfleisch, Huhn oder Ziege. Ich habe mich vegan für Süßkartoffel entschieden. Für den Kochkurs haben wir das Gericht traditionell in ausgehöhlte Weißbrote gefüllt – zu Hause könnt ihr das natürlich einfach auch mit Reis oder Brot servieren. Die Variante im Brot ist allerdings vielleicht mal eine tolle Idee für Picknicks, zum Mitnehmen.

Wichtig ist, dass das Gericht dick eingekocht und wenig flüssig ist. Am besten kocht ihr es in einem flachen Topf oder tiefen Pfanne, so dass die Flüssigkeit gut verdampfen und einreduzieren kann.

Zutaten ca. 4 Portionen

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
½ TL gemahlene Koriandersaat
½ TL Kreuzkümmel
3 EL Garam masala
½ TL Kardamomsamen, gemahlen
2 Lorbeerblätter
1 Zimtstange
2 große Kartoffeln
2 mittelgroße Süßkartoffeln
2 Fleischtomaten
1 Dose Kidneybohnen
Salz
1 Laib ungeschnittenes Kasten-Weißbrot

1. Die Zwiebeln fein würfeln. Den Knoblauch sehr fein hacken. Die Tomaten würfeln. Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen und fein würfeln. Macht die Stücke nicht zu groß – denkt dran, dass sich das gut in Brotlaibe abfüllen lassen muss. Die Bohnen abgießen.
2. Die Zwiebeln in Öl anrösten. Wenn sie leicht anbräunen, den Knoblauch und alle Gewürze dazu und schön anrösten.
3. Die Kartoffeln und Süßkartoffeln dazu und in den gemischten Gewürzen anschwitzen. Umrühren, so dass die Kartoffelsorten schön von den Gewürzen bedeckt sind. Dann die Tomaten zugehen und ganz wenig Wasser angießen. Das Gemüse soll ganz knapp bedeckt sein.
4. Kräftig kochend einreduzieren. Zum Schluss aufpassen, dass es nicht anbrennt.
5. Die Bohnen untermischen und mit Salz abschmecken
6. Das Weißbrot in vier gleich große Teile schneiden. Innen aushöhlen, dabei aber an einer Seite einen „Boden“ aus Teig stehen lassen. Es entsteht eine rechteckige Brotform, die nach einer Seite offen ist und mit Curry gefüllt werden kann. Schmeckt warm und kalt.



xenia's
vegan
punk food 