Boerewors Pap en Sous

Traditionelle Braai-Rezepte, bei denen dir das Wasser im Mund zusammenläuft

Boerewurs, pap en sous ist ein sehr traditionelles südafrikanisches Gericht, dass aus der typisch gewürzten südafrikanischen Bratwurst ‚Boerewors', dem ‚pap', einem Brei aus Maismehl und einer selbstgemachten Soße, der „sous".

Beim traditionellen südafrikanischen Braai geht es nicht nur darum, hunrige Mägen zu füllen – es geht um so viel mehr. Der südafrikanische Braai hat eine lange Tradition und wurde von Generation zu Generation weitergegeben.

Boerewors (grobe Bratwurst)
Mielie Pap (Maismehl)
1 Apfel
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Tomate
1 TL Zucker
1 Dose Tomaten
Zucker
Tomatensauce
Sojasauce

Zubereitung: Grille die Wurst über einem schwachen Feuer bis sie braun von allen Seiten ist.

Zubereitung des Pap: Mische 3 Tassen Mielie Pap langsam mit einer Tasse kaltem Wasser bis ein geschmeidiger Teig entsteht, füge dann 3 weitere Tassen und Salz hinzu. Stelle das Ganze auf den Herd bis der Pap heiß ist. Füge, wenn nötig, noch mehr Wasser hinzu. Reduziere die Hitze und lass den Pap leicht für eine Stunde köcheln und füge alle 10 Minuten ein wenig Wasser hinzu. Serviere Pap mit der Sauce.

Zubereitung der Soße: Raspel den Apfel, schneide die Zwiebel in feine Stücke, zerquetsche den Knoblauch, schneide die Tomaten in feine Stückchen und brate alles in Olivenöl an. Füge einen TL Zucker, 2 TL Sojasoße und den Tomatensaft hinzu. Schmecke alles mit Salz und Pfeffer ab. Koche alles so lange, bis die Zwiebel gar ist und du eine sämige Soße hast.

Für einen multikulturellen Braai, probiere auch unsere anderen südafrikanischen Braai-Rezepte für die Rooster Brood und Creamy Potato Bake.

Zubereitung:

Historie und Notizen:

Süd-Afrika

From:
https://www.ddws.de/ - **d.d.w.s. Ihr Essen und Mehr**

Permanent link:
https://www.ddws.de/sued-afrikanisches_vom_feuer:boerewors?rev=1438614048

Last update: **25.03.2022 18:16**