# Potjiekos



Wörtlich übersetzt bedeutet Potjiekos kleiner Topf mit Lebensmitteln. Es handelt sich um einen Eintopf, der ursprünglich im Freien zubereitet wurde. Gekocht wird traditionell in einem runden, gusseisernen, dreibeinigen Topf *(Dutch Oven)*. Der Potjie ist ursprünglich ein niederländischer Schmortopf aus dem 17. Jahrhundert. Früher haben die Menschen oft Tierdung als Feuermaterial benutzt, weil oft Rohstoffknappheitherrschte.
Wortherkunft Potjie: Afrikaans
Ausprache: Poikikos

---

**Zutaten:**
2 Esslöffel Öl
2 große Zweibeln
500g Lamfleisch (oder anderes Fleisch)
250g Schinken
16 kleine Kartoffeln
1 Kohl
250 gr. Champignons
Blumenkohl
5 Tomaten
500ml Wasser
etwas Zitronensaft
ein paar Gewürze (gemischt)
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

**Zubereitung:**
Den Topf mit etwas Öl erhitzen und das klein geschnetzelte Fleisch in den Topf geben und goldbraun anbraten. Etwas würzen und je nach Geschmack, kann man noch etwas Bier oder Sherry dazu geben. Danach wird das geschnittene Gemüse hinzugegeben und der Deckel wird geschlossen. Ohne Umrühren sieden lassen.

**Warum nicht umrühren?**
Ziel ist es, das sich die Aromen der einzelnen Zutaten vermischen und somit den einzigartigen Geschmack des Potjiekos erzielen. Das ist der Unterschied zu einem gewöhnlichen Eintopf. Die Wärme muss dabei sehr gering und konstant gehalten werden, da mit Dampf und der eigenen Sauce gekocht wird. Gegebenenfalls wird der Eintopf mir Wasser und Zitronensaft abgeschmeckt.
Oft wird das Kochen eines Potjies als soziale Interaktion mit den Gästen veranstaltet, man sitzt gemeinsam am Kamin und kocht Potjieskos. Nudeln oder Reis werden als Beilage dazu gereicht.

Guten Appetit oder wie der Bure auf afrikaans sagt: Geniet jou ete!

Historie und Notizen:

Zurück
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:potjiekos**

Last update: **25.03.2022 18:16**