

# 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. Der Potjie ist ursprünglich ein niederländischer Schmortopf aus dem 17. Jahrhundert. Früher haben die Menschen oft Tierdung als Feuermaterial benutzt, weil oft Rohstoffknappheit herrschte.

Wortherkunft Potjie: Afrikaans Aussprache: Poikikos

---

## Zutaten:

Zutaten 2 Esslöffel Öl 2 große Zwiebeln 500g Lamfleisch (oder anderes Fleisch) 250g Schinken 16 kleine Kartoffeln 1 Kohl 500ml Wasser etwas Zitronensaft ein paar Gewürze (gemischt) Salz und Pfeffer zum Abschmecken

## Zubereitung:

Den Topf mit etwas Öl erhitzen und das klein geschnitzte 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 kochen lassen.

## Warum nicht umrühren?

---

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:potjiekos?rev=1438617620](https://www.ddws.de/sued-afrikanisches_vom_feuer:potjiekos?rev=1438617620)

Last update: **25.03.2022 18:16**

