

Bobotie – Afrikanischer Hackfleischauflauf



Zutaten (2 Personen):

- 1/2 Brötchen (vom Vortag)
- 200 ml Milch (lauwarm)
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Rapsöl
- 400 g Rinderhackfleisch
- 1 TL Zucker (braun)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Currypulver
- 1 Msp. Cumin
- 1/4 TL Koriander (gemahlen)
- 2 Eier
- 2 Lorbeerblätter (frisch)
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 200 Grad Ober- Unterhitze vorheizen. Das halbe Brötchen in der lauwarmen Milch einweichen. Währenddessen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten.

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft, Currypulver, Cumin sowie Koriander würzen und alles sorgfältig verkneten.

Das eingeweichte Brötchen ausdrücken, zerzupfen, gemeinsam mit dem Ei zur Hackfleischmasse geben und gut unterarbeiten. Die zurückgebliebene Milch mit dem übrigen Ei verquirlen, salzen und pfeffern. Dann eine Auflaufform mit Rapsöl austreichen, die Hackmasse hineinfüllen, glattstreichen und mit der Ei-Milch begießen. Die Lorbeerblätter auf den Auflauf legen, diesen in den vorgeheizten Backofen geben, in 40 Minuten goldbraun backen, danach aus dem Ofen holen und servieren.

Nährwertangaben: 791 kcal p.P., 25 g KH p.P.