

Potije Rezept-Tipp

Zutaten Los geht's!

Fleisch

200 Gramm Springbock
200 Gramm Oryx
200 Gramm Bauchspeck

*(alternativ geht auch Huhn für einen
vegetarischen Potije)*

Gemüse

1. Je ein Baby cabbage (rot + weiß)
2. 3-4 Kartoffeln
3. Karotten je nach Bedarf
4. 1/2 Butternut (Flaschenkürbis)
5. Rosenkohl, wenn vorhanden
6. Blumenkohl und/oder Broccoli
7. Eine Stange Sellerie
8. Ein paar Zucchini
9. Lauch, mindestens 2-4 Stangen
10. 2-Paprikaschoten

Extra

Kleingehackte Zwiebeln
Gehackter Knoblauch
Chillies je nach Lust und Laune

1. Feuer anmachen / Gesellig sein.
2. Wenn das Feuer brennt, bereiten wir das Gemüse vor, säubern eben dieses und schneiden es in mundgerechte Stücke. Gemüse nicht mixen sondern auf separate Teller tun.
3. Jetzt sollten wir gut Glut haben und setzen den Potije ins Feuer. Wenn das Öl heiß ist geben wir die Zwiebel, den Knoblauch die Chillies und den Bauchspeck(gewürfelt) in den Pott und braten alles unter Rühren an bis die Zwiebel glasig sind. Alles raus aus dem Pott und kalt abstellen.
4. Nun geben wir erneut Öl und etwas Butter in den Topf und braten das Fleisch scharf mit allerlei Gewürzen nach persönlichem Geschmack an. Anschließend geben wir das Zwiebel-Speck Gemisch wieder hinzu.
5. Jetzt gießen wir soviel Bier / Weißwein / Sherry / Wasser über das Fleisch, bis es vollkommen bedeckt ist, rühren kräftig um und lassen es ca. 40 Min. köcheln.
6. Jetzt geben wir das kleingeschnittene Gemüse in der links angegebenen Reihenfolge schichtweise in den Topf auf das Fleisch (Zuerst Kohl, zuletzt Paprika) und füllen mit Flüssigkeit * bis kurz unter den Rand und foßenden Ratschlag bitte befolgen:

Überaus Wichtig!

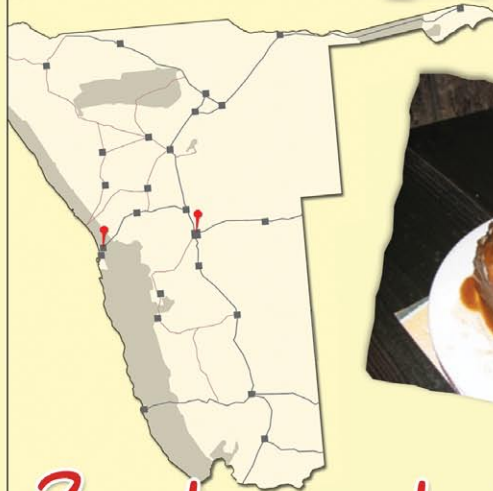
Nicht umrühren bevor fertig

Wenn die Paprika gar ist, dann ist alles andere auch gar. Also guten Appetit!

* An dieser Stelle ruhig experimentierfreudig und spontan sein (Bier, Sekt, Sherry sind auch irgendwie Flüssigkeiten)



Bwana Tucke-Tucke Taschenkarte Gebrauchsanweisung und Handbuch



Restaurant-Führer*

Windhoek & Swakopmund

*inklusive Potije Rezept-Tipp

Zebra
Steak



Windhoek

Vornehme, delikate Küche

Gathemanns: Independence Ave, 061 223853, gathemann@mweb.com.na
Kaiserkrone - Gourmets Inn: Stübelstraße, 061 232360, gourmet@iway.na
Hotel Heinitzburg: Heinitzburgstraße 22, 061 249597, heinitz@mweb.com.na

Hausmannskost / Viel Fleisch

Bauernstube: Voigts Straße, 061 257971
Joos Beerhouse: Nelson Mandela 160, 061 232457, info@joosbeerhouse.com

Portugiesisch

O'Pensador: 061 220280 - Teils traditionelle, sehr gute portugiesische Küche

Afrikanisch

Xhama Cultural Village: Crn Omongo Str, 081 1242363, pewaline@yahoo.com
La Marmite: Independence Ave, 061 240306, info@lamarmitenamibia.com
Otjikaendu Restaurant: 3440 Ontioche Str., 081 2454075 (Ziegenköpfe)

Mit Pfiff und mal was anderes

Thule Restaurant: Gorges Str.1, 061 371950, reservations@hotelthule.com
NICE: Mozart Strasse 2, 061 300710, info@nice.com.na
Weinberg: Jan Jonker Straße 13, 061 236050, welcome@amweinberg.com
Iitumba Restaurant: Windhoek South, 081 1223959, iitumba@tgi.na

Meeresfrüchte / Fisch

Luigi & the Fish: 320 Sam Nuujoma Avenue, 061 256399, luigifish@iway.na
Größtes und vielfältigstes Menu Namibias

Vegetarisch

Fresh & Wild: Liliencron Straße, 061 240346, Leichtes & Frisches zum Mittag

Swakopmund

Vornehme, delikate Küche

The Tug: An der Jetty (Landungsbrücke), 064 402356, tug@iafrica.com.na
Wreck Restaurant: Stint Street, 064 414500

Hausmannskost / Viel Fleisch

Erich's Restaurant: Daniel Tjongarero Straße 21, 064 405141
Lighthouse: An der Mole, 064 400894, lhgroup@mweb.com.na
Kucki's Pub: Tobias Hainyeko, 064 402407, kp@africaonline.com.na
Brauhaus: Sam Nujoma Drive 22, 064 402214, sb@africaonline.com.na
Desert Tavern: 064 404204 - Gyros und der einzige Döner Namibias

Afrikanisch

Ombo Restaurant: Hendrik Witbooi Straße, 064 403721, omborest@iway.na
Cape to Cairo: Nathaniel Maxuiliili Straße, 064 463160

Mit Pfiff und mal was anderes

Swakopmund Hotel & Entertainment Centre: Theo-Ben Gurirab Straße, 064 463772, swakopmund@legacyhotels.co.za
Tiger Reef Bar: An der Swakop Mündung direkt am Strand: Schönster Sundowner-Platz in Swakopmund, leichte Snacks
Oyster Bar: Auf der Jetty (Landungsbrücke)
Western Saloon: Tobias Hainyeko Str., 064 405395 wildwest@iafrica.com.na, Beste Seezunge Namibias



Ausgefalle Menuideen:
Garnele mit Zitrone
an Gurke