

# 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 foëgenden Ratschlag bitte befolgen:

**Überaus Wichtig!**

**Nicht umröhren bevor fertig**

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

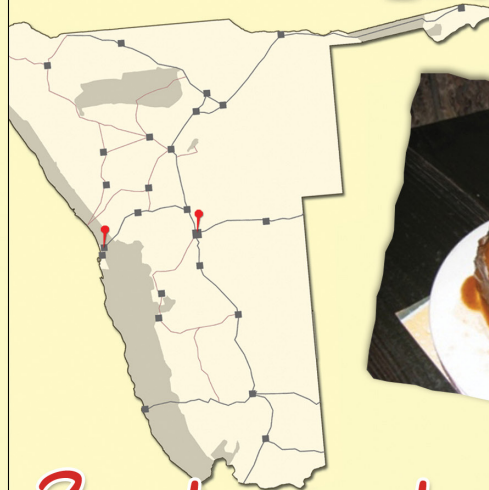
\* An dieser Stelle ruhig experimentierfreudig und spontan sein (Bier, Sekt, Sherry sind auch irgendwie Flüssigkeiten)



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@joesbeerhouse.com

## Portugiesisch

**O Portuga:** Nelson Mandela 151, 061 272900  
**O'Pensador:** Mandume Ndemufayo / John Meinert St, 061 221223

## Afrikanisch

**Xwama Cultural Village:** Omongo Str, 061 210270, info@xwamacultural.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, 061 2754710, iitumba@tgi.na  
**Winebar:** Garten Street 3, 061 226514

## 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  
**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

**Strandhotel:** Mit eigener Brauerei, An der Mole, direkt am Strand / Molenweg, 064 411 4410, strand.res@ol.na  
**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 Menü-Ideen:  
Garnele mit Zitrone  
an Gurke