



# Bobotie

Südafrikanischer Hack-Auflauf

## NÄHRWERTE

Pro Portion 600kcal

Kohlenhydrate: 26g

Eiweiß: 52g

Fett: 32g

## ZUTATEN

für 4 Personen

50g Mandelstifte  
2 Scheiben Toastbrot  
800g Lammhackfleisch  
2EI Olivenöl  
2 Zwiebeln  
20g frischer Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
20g Butter  
2TI scharfes Currypulver  
1TI Kurkuma  
4EI Aprikosenkonfitüre  
4EI Zitronensaft  
2EI Tomatenmark  
Salz  
Pfeffer  
3 Eier  
125ml Milch  
3 Lorbeerblätter

## ZUBEREITUNG

Mandeln in einer großen beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausheben. Toastbrot in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken und mit dem Hack verkneten. Hackfleisch in kleine Stücke zupfen und in 3 Portionen im heißen Öl in der Pfanne grob-krümelig braun braten.

Inzwischen die Zwiebeln fein würfeln. Ingwer dünn schälen und mit dem Knoblauch fein hacken. Butter ins Bratfett geben, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin glasig dünsten. Curry und Kurkuma kurz mitdünsten. Aprikosenkonfitüre, Zitronensaft und Tomatenmark unterrühren und mit 100-150 ml Wasser aufkochen, sodass die Sauce eine dickflüssige Konsistenz bekommt. Hack und Mandeln unterrühren, salzen und pfeffern und in eine Auflaufform (28x22 cm) geben.

Eier und Milch verquirlen, salzen und pfeffern. Lorbeerblätter mehrfach einschneiden. Eiermilch über das Hackfleisch geben, Lorbeerblätter einlegen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 20-25 Min. backen (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert). Dazu passt Kräuterris mit Rosinen.

