

Gaumenfreuden,
mit besten Empfehlungen von Claudio Koch, der wie immer mit Sandra wieder hart unter den Tischdecken der Kapstädter Restaurants recherchiert hat. Wie gewohnt, haben wir uns vor Ort nicht nur den sportlichen Genüssen gewidmet.
Die Gastronomieszene in der Kapregion ist nur schwer zu toppen, da es sich bei Kapstadt um einen Schmelztigel der Nationen, insbesondere der Köche, handelt.

So harmonisch wie die verschiedenen Glaubensgruppen auf engstem Raum miteinander leben, so harmonisch ist die Kombination der Zutaten und Gerichte.
Es ist nicht leicht, ein gutes Restaurant von einem schlechten zu unterscheiden. Es gibt zwar einschlägige Fachliteratur (z.B.: John Platter), die sich ausschließlich mit diesem Thema beschäftigt, doch ein Besuch ist dennoch wichtig um einen eigenen Eindruck zu bekommen.

Natürlich kann man sich damit zufrieden geben wenn das Essen einfach schmeckt, doch gibt es eine weitere Ebene die wir hier behandeln.
Sandra und ich halten uns jedes Jahr im Winter in Kapstadt auf, dadurch erhalten wir durch unseren Bekannten- und Freundeskreis und unseren Gourmet Gästen die besten Empfehlungen.
Großes Glück hatten wir vor einiger Zeit durch das Treffen mit einem Kollegen aus dem Deutschen Windsurf Cup, Julian Brinkmann und dessen Vater Jan.
Jan ist Journalist und schreibt unter anderem für den Gault Millaut, einem der renommiertesten Gourmetführer Europas. Dieser stimmte mit uns bei einigen Restaurants dieses Führers mit der Bewertung überein. Wir unterscheiden zwischen Gourmands und Gourmets!

Nachfolgend findet Ihr eine Auflistung von wirklich guten Wirtshäusern in und um Kapstadt. Eine telefonische Reservierung ist immer erforderlich!

Junge, moderne und leichte Küche, Nouvelle Cuisine und kosmopolitisch

- Ginja, 12 Castle Street, Cape Town, Phone: 021 - 426 23 68, experimentelle leichte Küche mit erstklassigem Nachtisch. Der Genießer wird aber nicht durch ungewohnte Zutaten überfordert. Asiatische Einflüsse runden die Karte ab. Top Wein. Eines der 50 besten Restaurants Südafrikas.
- Shoga, 12 Castle Street (im selben Gebäude über Ginja), Cape Town, Phone: 021 - 426 2369, asiatisch angehauchte leichte Küche, wir bezeichnen es als das Bistro des Ginja. Wenn das Ginja, wie immer, ausgebucht ist und man trotzdem einen Teil der Bandbreite leger geniessen möchte, ist man im Shoga genau richtig.
- Rozenhof, 18 Kloof Street, Cape Town, Phone: 021 - 424 19 68, ehrliche konservative leichte Edelküche wird mit Schlips und Kragen professionell serviert und mit Freuden genossen.
- Five Flies, 14 Keerom Street, Cape Town, Phone: 021 - 424 44 42, leichte leckere Küche, modernes Essen. Das Springbokcarpaccio lässt keine Wünsche offen. Super stylische Location, die selbe gewohnte Karte, aber neu interpretiert durch den seit Dezember 2008 neuen Koch: Beständig gute Qualität, super Service, ein Lokal wo man sich sicher sein kann, dass der zukünftige Schwiegervater oder die internationalen Geschäftspartner nicht enttäuscht sein werden.
www.fiveflies.co.za
- Savoy Cabbage, 101 Hout Street, Cape Town, Phone: 021 - 424 26 26, nach wie vor ein Hochgenuss edelster Zutaten die in der Backsteinloft genossen werden. Mit Kohl hat die fein strukturierte Karte allerdings nicht viel zu tun, es werden lediglich kleine Rösschen als Bei- oder Unterlage gereicht. Das Savoy Cabbage gilt bei uns zu den Top 3 der Restaurants des Stadtzentrums. Es gibt sogar ein richtiges Kochbuch von der Kohlleuten (im Buchhandel und bei Melissas erhältlich).
www.savoycabbage.co.za

- Aubergine, 39 Barnet Street, Gardens, Phone: 021 - 465 49 09, mein absoluter Favorit, umwerfende Gastronomie der Spitzenklasse, tolle Überraschungen zwischen den fünf Gängen und ein Somelier der sein Handwerk versteht. Wer Amarula als Aperitif bestellt und der runzlige Kellner dies sieht, der fliegt raus ;) Super Service rund um den Schweizer Sternekoch Harald Bresselschmidt. Absolutes Highlight, wird unter Kapstädtern als bestes Restaurant gehandelt, die unzähligen Auszeichnungen lassen darauf schließen! Klassiker, ein Lokal wo man des öfteren auf Prominente trifft.
www.aubergine.co.za

- Madame Zingara, 215 Bree Street, Cape Town, Phone: 021 - 426 24 58 nach Brand des Kultrestaurants in der Loop Street eröffneten die Belgier vor den Toren Kapstadts (nahe Century City) die neue und zugleich ausgefallene Location. Das Madame Zingara servierte als erstes Restaurant in Kapstadt Rinderfilet in bitterer Schokolade. Heute findet man eine bunte Mischung aus Einflüssen italienischer und marrokanischer Küche, die man inmitten eines Varietes genießt.
www.madamazingare.com

- Tank, Cape Quarter - De Waterkant Street, Cape Town, Phone: 021 - 419 0007, Fisch, Sushi und anderer Hi-Tech Food in super chicker sophistischer Top Location. Seehr gut. www.the-tank.co.za

- Au Jardin, at The Vineyard Hotel, Colinton Road Newlands, Phone: 021 - 657 45 45 , der französische Chefkoch Alexandre Coupy begeistert seine Gäste mit allerlei gestapeltem Edelfood. Das Restaurant mit der deutschen Übersetzung "im Garten" ist an das Spa und Wellnes Vineyard Hotel in Newlands angeschlossen. Mitten im Weingebiet fröhnt man ebenso dem Traubensaft. Ganz dicke Hose!
www.myoga.co.za

- Buitenverwachting, Klein Constantia Road, Constantia, Phone: 021 - 794 35 22, Langusten oder schottischen Räucherlachs inmitten des alteingesessenen und gleichnamigen Top Weingutes verspeisen. Schokololiker bekommen den goldigen (Ab)sch(l)uss. Wein gibt es hier übrigens auch im Überfluss. www.buitenverwachting.co.za

- La Colombe, Constantia Uitsig, Spaanschemat River Road, Constantia, Phone: 021 - 794 23 90, Lamm, Dijonsenf und Brotkrumen in Weinsauce. Frankreich lässt Grüßen! Absoluter Provence Wahnsinn im Grünen. www.constantia-uitsig.com

- Bosman's Restaurant im Grande Roche Hotel, and der R45 Paarl, Phone: 021 - 863 27 27. Mitten in den Weinbergen von Paarl gelegen, sehr idyllisch. Eines der Top Ten Restaurants in Südafrika, welches auch international alle zu gewinnenden Preise gewonnen hat und auch schon mal zum besten Restaurant Südafrikas gekürt worden ist. Profil: Zwischen Soufflè und Chorizo Würstchen passt immer noch ein guter Wein. Grosse Teller, wenig drauf und extrem lecker, so wollen wir das! Deutsche Spitzenköche ziehen am Schneebesen. www.granderoche.co.za

- Le Quartier Francais, 16 Huguenot Road, Franschoek, Phone: 021 - 876 21 51, Powerfrau kocht sich die Seele aus dem Leib. Eines der 50 besten Restaurants weltweit, das beste Afrikas und des nahen Ostens! Nach der Weinroute ist der Franzose das absolute Highlight! www.lqf.co.za

- "95", 95 Keerom Street, in Kapstadt links ab von der Long Street, Phone: 021 - 422 07 65, Beschreibung unter "Italienisch".

- Haiku, 58 Burg Street, in Kapstadt um die Ecke von Bukhara, Phone: 021 - 424 7000, Haiku gehört zur Bukhara Gruppe und wartet mit ausgefallenen asiatischen Tapas auf. Die gesamte Bandbreite des Ostens bekommt man hier auf eine Zunge. Schwesterrestaurant in London. www.haikurestaurant.com

International und bodenständig

Thai

- Yindee's, 22 Camp Street, Gardens, Phone: 021 - 422 10 12, es gibt in Thailand keine bessere Küche, sehr authentisch. Alles schmeckt und ist super frisch. Gute Weine runden (auch barfuß und auf Kissen sitzend) einen unvergesslichen Abend ab. Allein dafür lohnt es sich nach Kapstadt zu fliegen! Red Curry, Tunfisch eingelegt und gegrillt oder Garlic and Pepper Vegetables sind meine Favoriten. Soooooooooo lecker! www.yindees.com

- Wang Thai, 105 Main Road, Green Point, Phone: 021 - 439 63 06, Essen klasse, Location modern mit offener Küche und netter Bedienung. Wenn Yindee's voll ist, lohnt sich der Weg hier hin. Die Branch in Milnerton ist auch sehr zu empfehlen! www.wangthai.co.za

- Asian Kitchen Pon's, 12 Mill Street, Gardens, Phone: 021 - 465 58 46, unglaublich lecker! Super Koch mit Referenzen (hat ganz früher um Sukothai gekocht)! Eine Mischung der asiatischen Küche. Die Einrichtung funktioniert, offene Küche ist integriert. Wer alleine auf das Essen Wert legt ist hier richtig, das ist nämlich mit Abstand das beste von allen Thai Restaurants. www.chefponsasiankitchen.co.za

Indisch

- Bukhara, 33 Church Street, Cape Town, Phone: 021: 424 00 00, High-Tech Inder der Spitzenklasse, offene Küche mit unerreichbarer Geschmacksvielfalt. Einfach alle Vorspeisen bestellen, alles ein Genuss! Eine gute Weinkarte rundet das würzige Essen vollmundig ab. 2009 einer unserer Favoriten. www.bukhara.com

Kurdisch

- Mesopotamia, Long Street Ecke Church Street, Cape Town, Phone: 021 - 424 46 64, umwerfender orientalischer Genuss! Liegend auf Sitzkissen im Zeltbalkon gebettet schmecken hier die Vorspeisen am besten. Den Hauptgang kann man sich nach vielen Schüsseln mit Humus u.a. wirklich sparen. Die teure Bauchtänzerin verzückt lustige Männerunden. Sehr empfehlenswert! www.mesopotamia.co.za

Mexikanisch

- Mexican Kitchen Cape Town, 13 Bloem Street, direkt an der Long Street, Cape Town, Phone: 021 - 423 15 41, authentischer Mexican Style, gute Fajitas aber leider oft zu wenig Tequila. In lustiger Runde ein Hochgenuss. www.mexicankitchen.co.za

Italienisch

- "95", 95 Keerom Street, in Kapstadt links ab von der Long Street, 021 - 422 07 65, italienische Auswanderer zeigen, das es immer noch besser gehen kann. Soooooooooooooooooooooooooooooo lecker! 95 gehörte zum Club Klassiker Rhodes House, welches sich direkt neben an befunden hat und jetzt abgerissen wurde. Eigentlich gehört 95 Keerom nicht in diese Rubrik, sondern passt besser in die junge Küche. Pizza wird man dort nicht finden, aber Variationen mit heimischen Wild auf eine beeindruckende klare Weise. Für unseren Geschmack das beste Restaurant 2009! www.95keerom.com

- Primi, Shop 7, 14 Beach Boulevard, Table View, 021 - 557 97 70, modern, gross, italoamerikanischer Protzstyle mit unschlagbarer bodenständiger Pizza direkt am Wasser. Salat ist auch sehr gut, Nudeln eine Katastrophe (aber gut wenn man ein Zahnprothese trägt). Sehr gut organisiert, angeschlossene Top Bar mit Niveau. Gibt es an verschiedenen Standorten in Kapstadt. Ein Erlebnis am Wasser ist garantiert! www.primi-piatti.com

- Limoncello, 8 Breda Street, Gardens, Phone: 021 - 461 51 00, lecker eingelegtes Tintenfischbaby, lockere Pizza und handgemachte Ravioli liegen leicht im Magen. Auch die Bedienung verkörpert die italienische Lebensart. Guten Wein gibt es natürlich auch, zum Glück aus der Kapregion! Unser Favorit wenn es um italienische Hausmannskost geht. www.limoncello.co.za

- La Perla, Beach Road Sea Point, Phone: 021 - 439 95 38, direkt am Wasser gelegen. Die gesamte Beach Road erinnert ohnehin an die italienische Riviera. Die angrenzenden Gebäude müssen aus den Sechzigern stammen, die Kellner sind wie einst Humphrey Bogart gekleidet. Man wird mit unglaublich leckerem Brot "angefixt". Die Vorspeisen zeugen von der Kreativität des italienischen Kochs. Ein Zucchini Carpaccio mit Parmesan, Ruccola und Olivenöl wird auch den Vegetarier von diesem Starter überzeugen. Leckere Nudeln, noch leckerere Vorspeisen. Die Hauptgerichte sind eher gut schmeckender Durchschnitt für die überdurchschnittlichen Preise, der Charme des Ladens hat es aber verdient, sich in diesem Guide einzureihen. www.laperla.co.za

Fisch/Japanisch

- Wakame, Surrey Place - Mouille Point, Seapoint, Phone: 021 - 433 23 77, eines der charismatischsten Restaurants Kapstadts. Unglaublich guter Fisch und die wohl besten Sushi außerhalb Japans! Hip und jung, mit Fütterungsanlage für Models! Guter Wein nette Bedienung. www.wakame.co.za

- Codfather, 37 The Drive, Camps Bay, Phone: 021 - 438 07 82, der Name ist Programm, es handelt sich um die englische Übersetzung des Kabeljaus. Nach unserem Urteil der beste Fischladen Kapstadts, in zweiter Reihe der Strandpromenade von Camps Bay gelegen. Die Sushi werden von flinken Japanerhänden gerollt. Was man alles aus Gurken basteln kann, haben wir so in den 80ern im ZDF Ferienprogramm Origami nicht gesehen. Ein Absacker im Caprice ist danach ein Muss! www.codfather.co.za

- Blowfish, Dolphin Beach Hotel, 1 Marine Drive, Table View, Phone: 021 - 556 54 64, Ableger des Kult Seafood Tempels in der Camps Bay Codfather (nach einem einheimischen Fisch benannt). Klasse Sushifließband aber leider keine gechickten Japanerhände mehr. Im Restaurant gibt es dann Fischfilets, die man sich selbst aussucht. Sehr gut und sehr lecker. Service ist wieder gut, klasse Aussicht und tolle Creme Brulee! www.blowfishrestaurant.co.za

- Strandloper, direkt am Strand in Langebaan, Phone: 022 - 77 22 490, sehr guter Fisch wird nach einem sonnigen Tag in der Lagune direkt am Strand genossen. Das Highlight ist das Besteck, man isst mit zwei Muscheln. Eine Reservierung ist erforderlich, da der Betreiber nur öffnet, wenn er Lust hat...und dann stapeln sich die Interessenten. www.strandloper.com

Fleisch

- Cattle Baron, 3 Porterfield Road, Table View, Phone: 021 - 557 41 65, im amerikanischen Stil gehaltenes Restaurant. Unglaubliche gute Steaks, Chateau Briand und eine Flasche Rotwein lassen keinen Wunsch offen. www.cattlebaron.co.za

- Famous Butcher's Grill, 101 Buitengracht, Cape Town, Phone: 021 - 422 08 80, Fleisch, Fleisch und nochmals Fleisch. Richtig lecker und richtig gut! www.butchersgrill.com

Frühstück / Lunch

- Carlucci's, Upper Orange Street Ecke Montrose Ave., Gardens, Phone: 021 - 465 07 95, leckere europäische Waren, super Backwaren, nach Wahl des Teigprodukts wird ein schmackhaftes Sandwich oder andere Leckereien kreiert. Neben den italienischen Spezialitäten wie Käse, Salami und gegrilltem Gemüse findet man den leckeren Caffe Latte oder Flat White auf dem Frühstückstisch. Blick vom Fuße des Tafelbergs auf alles was schön ist. Seit 2008 auch in Table View neben KFC! www.carluccis.co.za

- Manna Epicure, 151 Kloof Street, Phone: 021 - 426 2413, Kloof Street einfach rauffahren, oben links. Alles in weiss gehalten. Blonde und pechschwarze Engel im weissen luftigen Kleid bieten frisch gebackenes (und für afrikanische Verhältnisse auch leckeres Brot) und allerlei anderes luftiges leckeres feil. Die Kuchen sind zum Abschluss eines ausgedehnten Frühstücks für sich sprechend. Lunch möglich.

- Mellissas's, 94 Kloof Street, Gardens, Phone: 021 - 434 68 93, ähnlich wie im Carlucci's gibt es leckeres Frühstück. Ein kleiner Spezialitätenladen gehört ebenfalls zum Konzept. Lunch möglich. www.melissas.co.za

Es handelt sich bei unserem Restaurantguide nur um einen Querschnitt. Es gibt natürlich noch viel mehr gute Gelegenheiten seine Zunge zu schulen, die oben genannten konnten wir selbst unter die Lupe nehmen (...und sind dabei fett geworden). Von Jahr zu Jahr verändert sich natürlich auch die Unternehmensstruktur eines Restaurants, es kann somit sein, dass im nächsten Jahr alles anders ist, deshalb testen wir einmal pro Jahr mindestens.

Negativ

In diesem Guide standen schon einige Restaurants, viele haben es nicht mehr geschafft. Essen kann man überall, gut essen nur an wenigen Plätzen.

Kleiner Weinführer mit unseren Favoriten:

Weisswein (trocken)

- Thelema Sauvignon Blanc, fruchtig frische Pfirsich Note, Top Weingut. Die neuen Jahrgänge weichen leider qualitativ von den alten ab. Wenn man die richtige Flasche erwischt belohnt diese mit unvergleichlichem Genuss. www.thelema.co.za

- Backsberg Chardonnay, nicht ganz so schwerer Wein, im Fass gereift und trotzdem fruchtig. Einzigartiger und über die Jahre wiedererkennbarer Geschmack. www.backsberg.co.za

- Moreson Chardonnay, da haben sich die Träubchen schön im Fass entspannt und rollen sanft den Gaumen herunter. Steht auf der Weinkarte des Le Quartier Fancais! www.moreson.co.za

- Mulderbosch Chardonnay, lecker. www.mulderbosch.co.za

- Springfield Sauvignon Blanc, noch leckerer. www.springfieldestate.com

Rotwein (trocken)

- Thelema Cabernet Sauvignon, fruchtig ehrlich, kaum Säure. www.thelema.co.za
- Paul Cluver Pinot Noir, Wildbeeren, Schokolade und Kaffeearomen lassen Grüßen!
www.cluver.com
- Moreson Pinotage, die südafrikanische Traubensorte entfaltet sich wie ein Engel auf der Zunge. Die Weine des Estates werden bei La Quartier Francais ausgeschenkt. www.moreson.co.za
- Alto Shiraz, ein erwachsener Wein www.alto.co.za
- Kevin Arnold, Waterford Wine Estate, lecker. Auf dem Waterford Wine Estate kann man eine Wein und Schokoladenkombination testen. Verschiedene Schokoladenarten schmecken plötzlich mit ein und dem selben Wein nach verschiedenen Noten. www.waterfordwines.com
- Boekenhoutskloof, Franschoek. Einer der bekanntesten Weine dieses Weinguts ist der Chocolate Block. www.boekenhoutskloof.co.za
- Ernie Els, Golfikone und gleichzeitig göttlicher Weinbauer. Rotweine der Spitzenklasse. Die verzichten einfach auf Weisswein. Göttliches Lunch.

Weitere Top Weingüter, bei denen man garantiert nichts bei Merlot und Co. falsch machen kann: Allesverloren, Buitenverwachting, Groot Constantia, Morgenhof, Plaisir de Merle, Vergelegen, und viele mehr!

Es muss nicht immer der teuerste Wein sein.

Eine Tour ins nahe Weinland (von Stellenbosch in Richtung Franschoek und Paarl) ist eine Attraktion bei der man viel über Wein lernen kann. Viele Weingüter bieten auch ein Picnic oder Lunch an, Leben wie Gott in Frankreich!

Moreson serviert leckeres selbstgebackenes Brot und viele Beilagen.

Alle Weingüter um Franschoek finden Sie auf www.franschoek.org.za. Die Weinroute ab Stellenbosch finden Sie auf folgender www.wineroute.co.za.

Touristisch wertvoll stellt sich das Spier Wine Estate zwischen Somerset West und Stellenbosch dar. Insbesondere für Kinder ist das auf Massenausflug ausgerichtete Weingut ein Erlebnis www.spier.co.za. Der Besuch des Moyo Restaurants, Phone: 021 - 809 11 33 ist dort ein muß. www.moyo.co.za

Die facettenreiche afrikanische Küche wird an diversen Buffets mit viel Rauch und Schall dargeboten. Vom Bobotie bis Millipap, aber auch eingelegte getrocknete Tomaten italienischer Art oder eine marokkanische Tagine sorgen für einen besonders erlebnisreichen kulinarischen Exzess.

Unter Zelten und in Baumwipfeln errichten Speisestätten wird die am Buffet abgeholte frisch zubereitete Speise verzehrt. Zu viel Wein erhöht dort die Unfallgefahr.

Bon Appetite and enjoy!