



Grünkohl mit Greek White ostafrikanische Art

mit Cashews und Basmatireis



ca. 30min



3-4 Personen

Inspiration für dieses herzhafte Grünkohlgericht lieferte der ostafrikanische Klassiker „Sukuma Wiki“. Der Name bezieht sich auf die lange Haltbarkeit des zubereiteten Kohls, wofür er – unter anderem! – ja auch hierzulande geschätzt wird. Wir bereiten das grüne Gemüse heute mit pikanter Chili und einer aromatischen Gewürzmischung zu und servieren es mit leckerem Greek White, Cashews und erfrischender Zitrone auf Basmatireis.

- 300g Bio-Basmatireis
- 4 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Thai-Chilischoten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 4 Bund Grünkohl
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{1,2}
- 150g Violife Greek White

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 622kcal, Fett 26.9g,
Kohlenhydrate 76.8g, Eiweiß 15.2g



In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Das **pürierte Gemüse** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-8Min. braten, bis sich die Farbe verändert und dunkler wird. Inzwischen den **Grünkohl** von harten Stängeln befreien und in feine Streifen schneiden.



Die **Tomaten** vierteln. Die **Zwiebeln** schälen und ebenfalls vierteln. Die Stiele der **Chilischoten** entfernen. **Tipp:** Falls gewünscht, für weniger Schärfe auch die Kerne entfernen. Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** in Spalten schneiden.



Die **Cashews** und ca. **¼ des Grünkohls** unterrühren. Wenn der **Kohl** leicht zusammengefallen ist, den **übrigen Kohl** nach und nach sowie bei Bedarf etwas Wasser zugeben. Abgedeckt ca. 10Min. kochen, bis der **Kohl** gar ist, dabei gelegentlich umrühren. Anschließend die **übrige Zitronenhälfte** auspressen und nach Geschmack mit dem **Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer würzen.



Die **Tomaten**, die **Zwiebeln**, die **Chili**, die **Gewürzmischung** und das **Brühgewürz** in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren.



Den **Greek White** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Den **Grünkohl** auf dem **Reis** anrichten, mit dem **Greek White** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.