



Grünkohl ostafrikanische Art mit Feta

mit Cashews und Vollkornreis



ca. 30min



2 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 sattgrüne Gemüse heute mit pikanter Chili und einer aromatischen Gewürzmischung zu und servieren es mit leckerem Feta, Cashews und erfrischender Zitrone auf Vollkornreis.

Was du von uns bekommst

- 150g Express-Naturreis
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Thai-Chilischote
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Bund Grünkohl
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{2,3}
- 50g Feta ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wenn Kinder mitessen, die Chili am besten weglassen und nur die eigene Portion mit frischen Chilistreifen garnieren.

Allergene

Milch (1), Erdnüsse (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 584kcal, Fett 21.9g, Kohlenhydrate 74.8g, Eiweiß 19.4g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Püriertes Gemüse braten

Das **pürierte Gemüse** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL 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.



2. Zutaten vorbereiten

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



5. Grünkohl garen

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.



3. Gemüse pürieren

Die **Tomaten**, die **Zwiebeln**, die **Chili**, die **½ der Gewürzmischung oder mehr nach Geschmack** und das **Brühgewürz** in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren.



6. Feta zerkrümeln

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