



Grünkohl ostafrikanische Art mit Feta

mit Cashews und Vollkornreis



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 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

- 300g Express-Naturreis
- 4 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Thai-Chilischoten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 4 Bund Grünkohl
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{2,3}
- 100g Feta ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer 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 578kcal, Fett 22.1g, Kohlenhydrate 72.8g, Eiweiß 19.1g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 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.



2. Zutaten vorbereiten

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.



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 **Gewürzmischung** 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.