



Grünkohl mit Feta ostafrikanische Art

mit Cashews und Basmatireis



20-30min



2 Personen

Inspiration für dieses herzante Grünkohlericht 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 pikantem Chili und einer aromatischen Gewürzmischung zu und servieren es mit leckerem Feta, Cashews und erfrischender Zitrone auf Basmatireis.

Was du von uns bekommst

- 150g Basmatireis
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung¹⁰
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Cashewkerne¹⁵
- 1 Packung geschnittener Grünkohl
- 1 Packung Fetakäse⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitronenpresse
- Sieb

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 (7), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 654kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 77.7g, Eiweiß 20.4g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



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.



3. Gemüse pürieren

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



4. Püriertes Gemüse braten

Das **pürierte Gemüse** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl auf mittlerer Hitze 5-8Min. braten, bis sich die Farbe verändert und dunkler wird.



5. Grünkohl garen

Die **Cashews** und ca. **1/4 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.



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.