



Grünkohl mit Feta ostafrikanische Art

mit Cashews und Basmatireis



20-30min



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 Basmatireis.

- 300g Basmatireis
- 4 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 rote Thai-Chilischoten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Päckchen Cajun-Gewürzmischung ¹⁰
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 50g Cashewkerne ¹⁵
- 600g geschnittener Grünkohl
- 100g Feta ⁷

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Energie 613kcal, Fett 21.6g,
Kohlenhydrate 79.9g, Eiweiß 20.4g



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 10-12Min. 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.



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. **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.



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



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

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bbad87fcdf5285698c00ff2227464bf2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f40fcf1439bdf0ff0174e7d9c96d1715_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**