



Grünkohl mit Feta ostafrikanische Art

mit Cashews und Basmatireis



20-30min



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 Basmatireis.

- 150g Basmatireis
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung ¹⁰
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 50g Cashewkerne ¹⁵
- 300g geschnittener Grünkohl
- 50g Feta ⁷

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Energie 697kcal, Fett 27.8g,
Kohlenhydrate 84.5g, Eiweiß 23.4g



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.



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



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.



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. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)