Unser Rezept

DER WOCHE

GRÜNKOHL OSTAFRIKANISCH

MIT FETA UND REIS

ZUTATEN

500g Grünkohl

300g Basmatireis

4 Tomaten (Alternativ Tomaten aus der Dose)

2 Zwiebeln

1-2 Chillischoten

1/2 unbehandelte Zitrone

2 EL Cajun-Gewürzmischung
(Thymian, Kreuzkümmel, Majoran, Knoblauchpulver, Paprikapulver)

1 EL Gemüsebrühgewürz

50-100 g Cashewnüsse

1 Packung Feta

ZUBEREITUNG

Den Reis nach Packungsanleitung kochen.
Die Tomaten und Zwiebeln vierteln und die Stiele der Chilischoten entfernen. Stiele vom Grünkohl entfernen und die Blätter grob hacken.

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

Das pürierte Gemüse in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl auf mittlerer Hitze 2–4 Min. braten, bis sich die Farbe verändert und dunkler wird.

Die Cashewnüsse und den Grünkohl nach und nach sowie bei Bedarf etwas Wasser zugeben. Abgedeckt ca. 10 Min. kochen, bis der Kohl gar ist, dabei gelegentlich umrühren. Anschließend mit dem Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer würzen.

Den Feta zerkrümeln. Den Grünkohl auf dem Reis anrichten, mit dem Feta garnieren und servieren.

Fertig!

WEIERHÖFER
Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de