

Muriwo-Gemüse aus Simbabwe

Für 4 Personen:

1 gehackte Zwiebel
400 g Kohl (Pak Choi, Spitzkohl, Chinakohl oder Weißkohl oder gemischt)
2 Tomaten (mittelgroß)
4 Frühlingszwiebeln
3 EL Butter
Salz, Pfeffer

Für das Gemüse Kohl und Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden, die Tomaten in schmale Schnitze. Zwiebeln und Frühlingszwiebeln in der Butter andünsten. Kohl und Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Dazu wird traditionell Sadza, ein Getreidebrei aus Maismehl, gereicht. Reis, Kartoffeln, Hirse etc. passt auch dazu.