Muriwo-Gemüse

Rape ist ein spinatähnliches Gewächs, das vor allem im südlichen Afrika weit verbreitet ist. Bei uns unter der Bezeichnung Stengelkohl teilweise im Verkauf. Ersatz: Spinat, Weißkohl.

Herkunft: Simbabwe
Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n)
2 EL Butter
4 Frühlingszwiebel(n)
400 g Rape
1 TL Salz
1 Prise Pfeffer
2 Tomate(n)

Vorbereitung

Die Frühlingszwiebeln, Rape und die Tomaten in Streifen scheiden. Die Zwiebel fein hacken.

Zubereitung

Die Zwiebel in Butter andünsten, Frühlingszwiebeln zugeben, kurz mitdünsten. Rape und Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 30 Minuten auf kleinem Feuer kochen lassen. Anmerkung Das Gemüse wird als Beilage zu Sadza und / oder Fleisch serviert.

© 2026 coquina.de