Geschmorter Kohl
Gesmoorde kool

Gesmoorde kool ist ein traditionelles südafrikanisches Gericht, das aus geschmortem Kohl besteht. Es wird oft als Hauptgericht oder Beilage serviert und ist bekannt für seinen herzhaften Geschmack.
Gesmoorde kool ist ein einfaches und leckeres Gericht, das sich hervorragend für ein gemütliches Familienessen eignet.

Herkunft: Südafrika
Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebel(n)
3 EL Öl
1 Chilischote(n) rot
1 TL Madras Curry
½ TL Salz
1 Prise Pfeffer schwarz
500 g Weißkohl
400 ml Wasser
2 Kartoffel(n)
3 Tomate(n)

Vorbereitung

Die Zwiebeln schälen und hacken, die Peperoni würfeln. Nach Geschmack die Kerne und Stege entfernen. Achtung: Hände waschen! Den Weißkohl putzen und in Streifen schneiden, die Kartoffeln und die Tomaten von der Schale befreien und würfeln.

Zubereitung

Die Zwiebeln im Öl dünsten. Peperoni, Curry, Salz, Pfeffer, Weißkohl, Kartoffeln und Wasser zugeben, zugedeckt 20 Minuten kochen lassen. Die gewürfelten Tomaten dazugeben und noch 15 Minuten schmoren lassen. Dazu: Sadza Auch: Trockenreis (Arroz genannt: 40 g Reis pro Person in eine Pfanne geben, doppelt so viel leicht gesalzenes Wasser zufügen, auf mittlerem Feuer kochen lassen, bis das ganze Wasser vom Reis aufgenommen worden ist).

© 2026 coquina.de