

USA

Louisiana Gumbo

von Sabrina EXPERT

ZUBEREITUNG	KOCHEN	KALORIEN PRO PORTION	PORTIONEN
0 min	0 min	443 kcal	1

Zutaten

FÜR 1 PORTIONEN

0 St.	Zwiebel
0 St.	grüne Paprika
0 St.	Knoblauchzehe
330 g	Andouille (geräucherte Schweinewurst)
0 St.	Stangen Sellerie
65 g	Hähnchenfleisch
0 St.	Lorbeerblätter
65 g	Okra
0 EL	Öl
0 TL	Paprikapulver
0 TL	Cayennepfeffer
0 TL	Thymian
0.08 TL	Oregano
0 TL	Salz
0 TL	Pfeffer
130 ml	Öl
100 g	Mehl

Anleitung

1. Zwiebeln, Paprika, Sellerie und Knoblauch klein würfeln und zur Seite stellen. Okras in 1/2 cm dicke Schreiben schneiden.

2. Andouille in dünne Scheiben schneiden (ca. 1/2 cm dick) und in einer Pfanne mit etwas Öl 5 Minuten anbraten, anschliessend aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

3. Paprika, Pfeffer und Cayennepfeffer mischen. Das geschnitte Hähnchenfleisch damit würzen, ca. 10 Minuten anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen, das Öl aber drin lassen.

4. Zwiebel, Paprika, Sellerie und Okra rund 10 Minuten anbraten, in den letzten 2 Minuten Knoblauch und den Rest der Gewürze mitdünsten. Gemüse aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

5. Nun kommt der wohl aufwändigste Teil: die Roux. Für die Roux eignet sich eine Pfanne mit schwerem Boden am besten. In der sauberen Pfanne (keine Fleisch- oder Gemüserückstände) Öl erhitzen und langsam mit einem Schneebesen Mehl einrühren. Roux rund 30 Minuten bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren mit einem Holzkochlöffel bräunen. Dabei darauf achten, dass nichts anbrennt (sonst wird es bitter und man muss von vorne beginnen). Das Mehl sollte gegen Ende karamellfarben sein.

6. Fleischbouillon erhitzen.

7. Nun das angebratene Gemüse mit der Roux in einem grossen Topf vermengen. Dann langsam mit einem Schöpflöffel heisse Bouillon

in den Roux-Gemüsetopf einrühren. Sobald sich die Suppe gut mit dem Rest verbunden hat, den nächsten Schöpflöffel hinzugeben. Auf diese Weise etwa einen halben Liter Suppe beigeben. Den Rest der Suppe langsam unter Rühren zugiessen (mit einem Liter Suppe wird das Gericht eher flüssig, für eine dickflüssigere Konsistenz 1/8 Liter weniger Suppe verwenden).

8 Wurst und Huhn zugeben und rund 40 Minuten auf kleiner Flamme ohne Deckel köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Das Gumbo dickt dabei etwas ein. Am Ende abschmecken und gegebenenfalls Nachwürzen.

9 Zum Servieren Reis in die Mitte des Tellers geben und Gumbo aufgiessen.