



Gumbo mit Garnelen

 Dauer
40 min.

 Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	2 St.
Petersilie, frisch	20 g
Thymian, frisch	30 g
Paprika, grün	3 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Stangensellerie	250 g
Öl	3 Esslöffel
Salz	
Cayennepfeffer	
Weizenmehl, Type 405	30 g
Gemüsebrühe	100 ml
Tomatenmark	2 Esslöffel
Langkornreis	125 g
Party Garnelen	300 g
Chili, gemahlen	

Zubereitung

Knoblauch halbieren, schälen und fein würfeln. Petersilie und Thymian waschen, trocken schütteln, Blätter bzw. Blättchen abzupfen und fein hacken. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Sellerie waschen, zarte Blätter beiseite legen und Sellerie in feine Scheibchen schneiden.

In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Sellerie, Paprika und Zwiebeln im Öl ca. 5–7 Min. anschwitzen. Dabei mit Knoblauch, gehackten Kräutern, Salz und Cayenne würzen. Anschließend herausnehmen und beiseite stellen.

Übriges Öl im Topf erhitzen, Mehl zufügen und unter Rühren darin hellbraun anschwitzen. Unter ständigem Rühren mit Brühe ablöschen. Tomatenmark zugeben und alles aufkochen. Gemüse wieder zufügen und das Gumbo ca. 15–20 Min. garen.

Inzwischen in einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 12–15 Min. garen.

Garneln abspülen und gründlich abtropfen lassen, zum Gumbo geben und ca. 2–3 Min. darin erhitzen. Selleriegrün in feine Streifen schneiden. Gumbo mit Chili, Salz und Pfeffer scharf abschmecken und mit Reis mit Selleriegrün bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	365 kcal		
Kohlenhydrate	50 g	Ballaststoff	6 g
Eiweiß	17 g	Fette	11 g