



Southern Shrimp Gumbo - Garnelen-Eintopf nach Südstaaten-Art



 Dauer
75 min.

 Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Strauchtomaten	1000 g
Paprika, rot	2 St.
Stangensellerie	250 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	5 Esslöffel
Weizenmehl, Type 405	4 Esslöffel
Thymian, gerebelt	
Cayennepfeffer	
Salz	
Gemüsebrühe	500 ml
Langkornreis	250 g
Garnelen roh, tiefgefroren	450 g

Zubereitung

Garnelen über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. In einem Topf ca. 3 l Wasser zum kochen bringen. Tomaten einritzen, in einer Schüssel mit dem kochenden Wasser überbrühen, abgießen und häuten. Tomaten grob hacken. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Sellerie waschen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.

In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Mehl darin unter Rühren ca. 3 Min. hellbraun anschwitzen. Zwiebel, Sellerie und Paprika zufügen und unter Rühren 2-3 Min. anbraten. Mit Knoblauch, Thymian, Cayennepfeffer und Salz würzen. Mit heißer Brühe ablöschen, dabei gut rühren. Tomaten zufügen und zugedeckt ca. 15 Min. garen.

Garnelen zugeben und ohne Deckel weitere 15-20 Min. unter gelegentlichem Rühren dicklich einköcheln lassen. In einem Topf Reis mit ca. 450 ml Salzwasser zum kochen bringen und ca. 15 Min. zugedeckt garen. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Reis auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	542 kcal		
Kohlenhydrate	80 g	Ballaststoff	7 g
Eiweiß	23 g	Fette	14 g