

## Zutaten

- 1 große Zwiebel (150 g)
- 1 grüne Paprika (200 g)
- 2 Stangen Sellerie (100 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Andouille (geräucherte Schweinewurst)
- 400 g Hühnerfleisch
- 1 Liter Suppe\*
- 2 Lorbeerblätter
- 160 g Okraschoten
- Öl zum Braten
- Petersilie oder Frühlingszwiebelgrün als Deko (optional)
- 2 ½ TL Paprikapulver (wenn möglich kein edelsüßes)
- 1 TL frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
- 1/4 TL Cayennepfeffer
- 1/2 TL getrockneter Thymian
- 1/4 TL getrockneter Oregano
- Ev. Salz
- Roux (= Einbrenn)
- 80 ml neutrales Pflanzenöl, zB Sonnenblumen oder Erdnuss
- 65 g Mehl

Gekochter, weißer Reis zum Servieren

\* In Österreich wird Brühe oft als Suppe bezeichnet.  
Wir verwenden für dieses Rezept Gemüsebrühe.

# GUMBO

(Küss den Frosch, USA 2009)



## Zubereitung

1. Zwiebel, Paprika, Sellerie und Knoblauch klein würfeln und beiseite stellen. Okras in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Die Wurst in dünne Scheiben schneiden (ca. 1/2 cm dick) und in einer Pfanne mit etwas Öl 5 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten, anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
3. Hühnerfleisch in einige relativ große Stücke schneiden. Paprika, Pfeffer und Cayennepfeffer mischen und das grob geschnittene Fleisch mit der Hälfte dieser Gewürzmischung würzen.
4. Etwas Öl in die Pfanne zugeben, in der die Wurst angebraten wurde und Hühnerfleisch von beiden Seiten insgesamt rund 10 Minuten golden anbraten. Aus der Pfanne heben und beiseite stellen, das Öl zum Braten des Gemüses in der Pfanne lassen.
5. Zwiebel, Paprika, Sellerie und Okra rund 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, in den letzten 2 Minuten Knoblauch und den Rest der Gewürze mitdünsten. Gemüse aus der Pfanne geben und beiseite stellen.
6. Roux zubereiten: Eine Pfanne mit schwerem Boden eignet sich hierfür am besten. In der sauberen Pfanne (ohne Fleisch- oder Gemüserückstände) Öl erhitzen und langsam mit einem Schneebesen das Mehl einrühren. Die Einbrenn rund 30 Minuten bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren mit einem Holzkochlöffel bräunen. Dabei darauf achten, dass nichts anbrennt (= bitter), sonst muss von vorne begonnen werden. Das Mehl soll gegen Ende karamell-farben sein. Die Zubereitung funktioniert notfalls auch mit einer beschichteten Alupfanne, allerdings benötigt das Erreichen eines dunklen Roux länger. Währenddessen die heiße Suppe und zusätzlich einen großen Topf bereitstellen.
7. Angebratenes Gemüse und Roux in dem großen Topf über mittlerer Hitze vermengen. Dann langsam rund einen Schöpflöffel heiße Suppe in den Roux-Gemüsetopf einrühren. Sobald sich die Suppe gut mit dem Rest verbunden hat, den nächsten Schöpflöffel einrühren. Auf diese Weise rund einen halben Liter Suppe zugeben. Den Rest der Suppe langsam unter Rühren zugießen (mit 1 Liter Suppe wird das Gericht eher flüssig, für eine dickflüssigere Konsistenz 1/8 Liter weniger Suppe verwenden).
8. Wurst und Huhn zugeben und 40 Minuten auf kleiner Flamme ohne Deckel köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Das Gumbo dickt dabei ein wenig, aber nicht viel, ein. Über Nacht kühl gestellt und am nächsten Tag aufgewärmt, ist der Eintopf dickflüssiger. Gegen Ende der Kochzeit abschmecken. Meist muss kein Salz zugegeben werden, da die Suppe schon salzig genug ist. Reis in der Mitte der Teller verteilen und mit Gumbo aufgießen. Guten Appetit!

