



KOCHEN IM ZEICHEN
DES GUTEN GESCHMACKS

Gumbo mit Süßkartoffeln und gebratener Paprika



HAUPTZUTAT
Gemüse

ZUBEREITUNGSZEIT
Unter 1 Stunde

PORTIONEN
4-6

ÜBERBLICK

Gumbo ist eine im Süden der USA und vor allem im Bundesstaat Louisiana weit verbreitetes und beliebtes Eintopfgericht. Dieses Gericht basiert auf einer besonderen Gewürzmischung, deren rauchiges, tiefes und vollmundiges Aroma während des Kochens langsam in das Fleisch und die Brühe eindringt. Paprika in Rot und Grün machen dieses Gericht zu einem farbenfrohen eindrucksvollen Hingucker, den man gerne mit Freunden und Familie teilt. Soulfood at its best!

ZUTATEN

- 1 EL geräuchertes Rapsöl
- 2 große Stangen Sellerie, in feine Ringe geschnitten
- 1 große rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 kleine rote Paprika, grob gewürfelt
- 1 gelbe Paprika, grob gewürfelt
- 1 Glas gebratene rote Paprika, den Saft abgegossen und grob gewürfelt
- 1 EL gemischte getrocknete Kräuter
- 1 EL Chipotle Paste
- 1 EL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Cayennepfeffer
- 3 Zehen Knoblauch, fein gehakt
- 2 EL Mehl
- 1 l heiße Gemüsebrühe
- 550 g Süßkartoffel, in große Stücke geschnitten
- 2 EL Ahornsirup
- 6 Zweige Thymian, die Blätter abgezupft
- 2 Lorbeerblätter
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zum Servieren

- Frische, gehakte Petersilie
- 90 g Reis

ZUBEREITUNG

- 1) Zunächst das Öl in einem flachen, breiten Topf oder einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den fein gehackten Sellerie und die Zwiebel darin für ca. 5 Minuten braten, bis sie weich werden. Nun die Paprikawürfel hinzufügen und für eine weitere Minute braten.
- 2) Nun zunächst die gemischten Kräuter darüber streuen und die Chipotle-Paste einrühren. Im Anschluss Paprikapulver, Cayennepfeffer und Knoblauch darüber streuen und für 2 Minuten braten.
- 3) Anschließend das Mehl darüberstreuen und unterrühren. Dabei darauf achten, dass die Zutaten gut mit Mehl bedeckt sind, dieses aber nicht am Pfannenboden anbrät.
- 4) Mit heißer Gemüsebrühe aufgießen und die Süßkartoffeln dazugeben. Den Ahornsirup einrühren und Thymian und Lorbeer hinzugeben. Großzügig mit Pfeffer und ein wenig Salz, abhängig davon, wie salzig die Brühe ist, würzen.



KOCHEN IM ZEICHEN
DES GUTEN GESCHMACKS

- 5) Nun das Gumbo bei geöffnetem Deckel auf niedriger bis mittlerer Stufe für ca. 45 Minuten einkochen lassen. Die Süßkartoffeln sollten weich und die Sauce dick und sämig sein. Dickt die Sauce dabei jedoch zu schnell ein, die Wärmezufuhr reduzieren und den Deckel auflegen.
- 6) Wenn nötig erneut abschmecken.
- 7) Mit frischer Petersilie garnieren und zusammen mit gekochtem Reis servieren.

Anmerkungen des Kochs:

- Für dieses Gericht eignen sich nicht nur Süßkartoffeln und Paprika. Butternutkürbis oder eine Dose Kidneybohnen passen ebenfalls sehr gut dazu. Das ist zwar abseits der eigentlichen Tradition des Gumbos, aber macht das Gericht noch gesünder und auch reichhaltiger.
- Für dieses Rezept wird geräuchertes Öl empfohlen, ist aber nicht zwingend vonnöten. Es intensiviert lediglich noch einmal die Rauch-Aromen des Gerichts.
- Cayennepfeffer verleiht dem Gumbo eine gewisse Schärfe. Wenn Sie es nicht zu scharf mögen, lassen Sie den Cayennepfeffer weg und nehmen edelsüßes Paprikapulver.

Copyright Bild/Rezept © 2021 Le Creuset

www.lecreuset.com