

Gumbo (aus der US-Südstaatenküche)

Gumbo ist eine Art Eintopf bzw. Suppe aus den Südstaaten der USA. Jörg Thadeusz hat Gumbo gekocht – allerdings unter erschwerten Bedingungen: Es gab keine Okra-Schoten. Jörg hat aber eine gute Alternative gefunden. Darüber schreibt er unten im Rezept.

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 60 Min. · Gesamtzeit 90 Min. · 4 Portionen

Zutaten

10 Okra-Schoten (in dünne Scheiben geschnitten)
1/4 Tasse Mehl
4 Hähnchenbrüste (in Stücke geschnitten)
4 Würste (Paprikawürste oder Andouille) -> Jörg hat Mettwurst genommen
1/4 Tasse Olivenöl
1 1/2 Tassen Zwiebeln (gewürfelt)
1 Tasse Staudensellerie (gewürfelt)
1 Tasse Lauchzwiebeln (kein Muss)
3 Knoblauchzehen (gepresst)
etwas Petersilie (gehackt)
1 EL Thymian
1 EL Worcestersauce
1/4 Liter Hühnerbrühe
1 Dose Pizzatomaten (400 ml)
2 EL Tomatenmark
1 Lorbeerblatt
1 EL Salz
2 EL Tabasco
1 Tasse Reis (gekocht)

Zubereitung

1. Etwas Öl in einem Topf erwärmen. Die Okraschoten ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie durch und leicht braun sind. Herausnehmen und auf die Seite stellen.
2. Die Wurstscheiben und die Hähnchenbrüste in den Topf geben und rundherum anbräunen. Herausnehmen und auf die Seite stellen.
3. Mindestens 3 EL Öl im selben Topf erwärmen, das Mehl dazugeben und bei mittlerer Hitze, unter ständigem Rühren, ca. 20 Minuten anbräunen, bis die Mischung dunkelbraun wird und einen nussigen Geschmack entwickelt.

4. Zwiebeln, Sellerie, Petersilie und Knoblauch in den Topf geben und ca. 5 Minuten anschwitzen. Brühe, Tomaten, Tomatenmark, Thymian, Worcestersauce, Lorbeerblatt, Okraschoten und Tabasco einrühren und aufkochen lassen. 15 Minuten köcheln lassen.
5. Die Hähnchenbrüste und die Wurst zurück in den Topf geben. Hitze reduzieren und 45 Minuten aufgedeckt köcheln lassen. Ab und zu umrühren. In Schüsseln servieren und auf jede Portion eine Kelle Reis platzieren.
6. Ganz wichtig ist das geduldige Bräunen der Mehlschwitze, zu der man auch „roux“ sagen kann, damit es nicht so altbacken klingt.
7. Keine Sorge vor den Okraschoten. Die geben dem Gumbo die Sämigkeit, die es braucht. Und einen leichten Bittergeschmack, der sich sonst nur schwer mit einem anderen Gemüse hinbekommen lässt.
8. Auf den Fotos sind keine Okraschoten zu sehen, weil ich schlicht keine bekommen habe. Dann mehr Staudensellerie nehmen. Ich habe eine sehr übliche deutsche Mettwurst genommen. Was auch ging. Je nachdem wie charaktervoll das Aroma der Wurst ist, kann es das gesamte Gericht dominieren. Wer es also gemüsiger möchte, sollte nur Huhn und Garnelen geben. Die Garnelen lassen sich auch durch die Filets eines robusten, weißfleischigen Fisches ersetzen. In New Orleans würde es wahrscheinlich ‚catfish‘, eine Welsart, sein.
9. Es gibt auch Rezepte, bei denen das Gumbo auf einer Fischbrühe basiert.