



Gumbo mit Garnelen

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

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 EL
Salz	
Cayennepfeffer	
Weizenmehl, Type 405	30 g
Gemüsebrühe	100 ml
Tomatenmark	2 EL
Langkornreis	125 g
Party Garnelen	300 g
Chili, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf

1. 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. Stangensellerie waschen, zarte Blätter beiseitelegen und Stangensellerie in feine Scheibchen schneiden.
2. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Stangensellerie, Paprika und Zwiebeln im Öl ca. 5–7 Min. anschwitzen. Dabei mit Knoblauch, gehackten Kräutern, Salz und Cayennepfeffer würzen. Anschließend herausnehmen und beiseitestellen.
3. 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.
4. Inzwischen in einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 12–15 Min. garen.
5. Garnelen 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	356 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	8 g