Garnelen Gumbo

Ein tolles Gericht für den Sommer ist ein köstliches Garnelen Gumbo. Das Rezept stammt aus der Südstaatenküche und ist ganz einfach zuzubereiten.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 35 min

Gesamtzeit: 55 min



Foto: jeffreyw

Zutaten

1 kg	Tomaten
2 Stk.	Paprika
1 Stk.	Zwiebel
500 g	Garnelen
250 g	Reis
300 ml	Gemüsebrühe
50 ml	Olivenöl
50 g	Mehl
2 Stk.	Knoblauch
1 TL	Thymian (getrocknet)
1 Prise	brauner Zucker
1 Prise	Cayennepfeffer
250 g	Staudensellerie
1 Prise	Salz

Zubereitung

1. Für **Garnelen Gumbo** die Tomaten am Stielansatz kreuzweise einritzen und mit heißem Wasser übergießen. Mit einem scharfen Messer häuten und das Tomatenfleisch grob hacken.

2. Paprika waschen, putzen und in nicht allzu kleine Würfel oder Streifen schneiden. Sellerie

putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

3. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und das Mehl darin unter ständigem Rühren hellbraun anschwitzen. Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Sellerie dazugeben und leicht anbraten. Mit Salz, Cayennepfeffer und Thymian würzen.

4. Mit Gemüsebrühe ablöschen und alles gut verrühren. Dann die Tomaten hinzufügen und zugedeckt ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen lassen. Deckel entfernen und weitere 10-15 Minuten köcheln lassen, dabei hin und wieder umrühren.

5. In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Kurz bevor er gar ist, die Garnelen in die Tomatensauce geben und darin erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und zusammen mit dem Reis servieren.

Tipp

Zum Garnelen Gumbo schmeckt ein fruchtiger Cocktail.