Hühnchen-Gumbo

Eintöpfe sind fester Bestandteil der kreolischen Küche. Besonders beliebt ist der Gumbo, der häufig mit Meeresfrüchten oder wie in diesem Rezept als Hühnchen-Gumbo zubereitet wird.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 60 min

Koch/Backzeit: 40 min

Gesamtzeit: 1,7 h



Zutaten

2 Stk.	Hühnerbrüste
4 Stk.	Tomaten
0.5 Stk.	Paprika (gelbe)
0.5 Stk.	Paprika (rote)
0.5 Stk.	Chilischoten (rote)
1 Stange	Staudensellerie
220 g	Karotten
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehe
10 Stk.	Pfefferkörner
20 g	Butterfett
130 g	Reis
1 EL	Tapiokastärke
6 EL	Tomatenmark
1 Stk.	Lorbeerblatt
1 l	Hühnerbrühe
2 EL	Öl (zum Braten)
1 Prise	Thymian
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für Hühnchen-Gumbo zunächst die Hühnerbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hühnchen darin rundherum braun anbraten und bei niedriger Temperatur ca. 15 Minuten garen lassen.

2. Das Hühnchen vom Herd nehmen und warm stellen. Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie waschen und klein schneiden. Chilischote waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden.

3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Karotten schälen und würfeln. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und klein schneiden. Frischen Thymian waschen und fein hacken. Pfefferkörner zerstoßen.

4. Einen Topf erhitzen und den Pfeffer darin anrösten, dann das Butterfett dazugeben. Reis hinzufügen, umrühren und glasig anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und anschwitzen lassen.

5. Chili, Paprika, Sellerie und Karotten unterrühren. Mit Tapiokastärke bestreuen und alles etwas anrösten lassen. Mit Hühnerbrühe löschen. Anschließend Tomatenmark, Tomaten und Lorbeerblatt dazugeben.

6. Alles auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Zucker und Thymian abschmecken. Hühnchen in kleine Stücke schneiden und dazugeben. Ca. 3-5 Minuten ziehen lassen, dann anrichten und servieren.

Tipp

Der Hühnchen-Gumbo nach Belieben mit Ananas und/oder Rosinen verfeinern.