

Louisiana Gumbo

USA Südstaaten (für 4 Personen)

Zutaten:

- 1 dl neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl) für die Roux
- 1.5 dl Mehl
- 300g Shrimps
- Chorizo Wurst (ca. 250g)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 grüne Peperoni
- 3 Stangen Sellerie (ca. 150g)
- 3 Frühlingszwiebeln
- 250g Okra-Schoten
- ca. 7dl Fischfonds (Fondspulver in kochendem Wasser aufgelöst) oder Gemüsebouillon
- je 1 übervoller Teelöffel Thymian und Oregano (getrocknet OK)
- 2 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- Pfeffer
- wenig Chili-Flocken
- 1 Schuss Worcestersauce
- ein paar Lorbeerblätter
- 1 Hand voll Petersilie
- 300g Langkornreis

Vorbereitung:

- Zwiebel, Peperoni, Sellerie und Knoblauch klein würfeln.
- Die Okras in Ringe schneiden.
- Das Grüne der Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Es wird erst am Schluss roh verstreut. Das Weisse kann kleingeschnitten und zum anderen Gemüse gemischt werden.
- Chorizo Wurst pellen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden (z.B. schräg).
- Die Shrimps ggf. noch schälen.
- Den Fischfonds kurz aufkochen.

Zubereitung:

- Die Wurst in wenig Öl leicht anbraten. Beiseitestellen.
- Die dunkle Mehlschwitze herstellen (Roux):
 - 1 dl Öl in einen schweren Topf geben (Gusseisen Bräter) und mässig erhitzen.
 - 1.5 dl Mehl begeben und unter ständigem Rühren mit einer Holzkeule langsam und lange (ca. 30 Minuten) zu einer braunen Mehlschwitze anrösten. Auf keinen Fall zu heiss, sonst verbrennt es und wird ungeniessbar bitter! Ständig rühren ist lebenswichtig! Lieber nicht zu heiss und dunkel, dafür nicht verbrannt.
- Dann das gewürfelte Gemüse inkl. die Okra sowie die Wurst in den Roux geben und ca. 5 Minuten mitbraten.

Tipp:

- So viel Fischfonds zugeben, dass der Eintopf ganz bedeckt ist und noch ganz leicht sämig bleibt.
- Knoblauch, Thymian, Oregano, geräuchertes Paprikapulver, Kreuzkümmel, Pfeffer, Chili-Flocken und Lorbeerblätter zugeben. Min. 45 Minuten sanft köcheln lassen. Dazwischen umrühren.
- 10 Minuten vor Schluss die Shrimps und Petersilie dazu geben. Mit Worcestersauce und Salz abschmecken. Das Gumbo sollte jetzt eine leicht sämige Konsistenz haben. Ähnlich wie eine Gulaschsuppe.
- Die rohen grünen Frühlingszwiebelringe im Bräter darüber streuen.
- Parallel dazu den weissen Reis kochen.
- Beim Servieren auf dem Teller kommt zuerst der weisse Reis als Unterlage und das Gumbo obenauf wird mit einer Suppenkelle darauf geleert.
- Okra ist ursprünglich ein afrikanisches Schoten-Gemüse (heisst dort Gumbo!). Beim Kochen gibt die Schote eine schleimige Pektin-Substanz ab, weshalb sie zum Binden von Saucen verwendet wird. In der Schweiz ist sie nur in Spezialgeschäften (z.B. Afrika/Asia Shops) erhältlich.
- In Louisiana werden eher Meeresfrüchte verwendet und in Mississippi eher Huhn und Wurst. Ich mache hier eine Mischung. Bei grösserer Menge könnte man gut noch gebratene Hühnerwürfel begeben. In der kreolischen Version des Gumbo hat's noch gehackte Tomaten neben dem Fonds und die Roux wird mit Butter gemacht. Die Cajun Version hat keine Tomaten und die Roux wird mit Öl gemacht. Hier die Cajun Gumbo.
- Original mit französischer Andouille Wurst. Hier mit Chorizo. Ich könnte mir auch Schweizer "Schüblig" vorstellen.
- In der Südstaaten-Küche wird oft die sogenannte Dreifaltigkeit (Trinity) verwendet = grüne Peperoni, Sellerie und Zwiebel.
- Die Herstellung der Roux ist sehr anspruchsvoll. Die Gefahr, dass sie verbrennt, ist sehr gross. Also unbedingt riechen, bevor man das Gemüse reintut. Es darf nicht unangenehm bitter riechen, sondern nussig. Ansonsten nochmals von vorne anfangen.

