Seafood Gumbo
bei SehrLecker.de

Die Zutaten:

2 mittelgroße Zwiebeln, 3 Stangen Sellerie, 1 grüner Paprika, 4 Esslöffel Öl, 4 Zehen Knoblauch, 2 Esslöffel Mehl, 3 Esslöffel Zitronensaft, 20 Tropfen Worchestersauce, 4 Spritzer Tabasco, 2 Blatt Lorbeer, 1 Teelöffel frisch gehackter Thymian, 300 gr Okraschoten, 4 Frühlingszwiebeln, 1 Bund Petersilie, 200 gr gesch. gekochte Garnelen, 80 gr ausgelöstes Krebsfleisch.

Die Vorbereitungen:

Die Zwiebeln schälen, Sellerie waschen und von den harten Fasern befreien und die Paprikaschote waschen und entkernen. Alles fein würfeln, den Knoblauch schälen und fein hacken. Wenn das restliche Gemüse im Topf gart, Okraschoten gründlich waschen, von Spitzen und Stielansätzen befreien und in Scheiben schneiden. Wenn die Okraschoten mitgaren, die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden und die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.

Die Zubereitung:

Das Öl in einem breiten Topf erhitzen, das Mehl zugeben und anrösten, bis es dunkel aber nicht schwarz (!!) ist. Zwiebel-, Paprika- und Selleriewürfel zugeben und gründlich unterrühren. Nach kurzer Zeit den Knoblauch zugeben und mit anbraten. Etwa 1/2 Liter heißes Wasser zugeben und alles mit Zitronensaft, Tabasco, Lorbeer, Thymian, Worchestersauce, Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt rund 30 Minuten köcheln. Anschließend die Lorbeerblätter rausfischen und die Okraschoten zugeben und weitere 30 Minuten auf kleiner Hitze köcheln. Die Garnelen, das Krebsfleisch, die Frühlingszwiebeln und die Petersilie zum Gemüse geben und noch einmal 10 Minuten garen. Noch einmal abschmecken und mit Reis servieren.

Guten Appetit!