

Gumbo mit Vollkornreis

Rezept für 4 Personen



Laktosefrei, Glutenfrei

Nährwert / Portionen 372 kcal

Zubereitung

Zutaten Crevetten-Gumbo

- 1 EL Olivenöl
- 400 g Crevetten, geschält
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- je 1 grüne, gelbe Peperoni
- 1 Stangensellerie
- 200 g Okra
- 1 Dose Pelati-Tomaten
- je 1/2 rote, grüne Peperoncini
- 4 EL Fischsauce
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Thymianzweige
- 1 Frühlingszwiebel
- Handvoll Peterli

Zutaten Vollkornreis

- 180 g Vollkornreis
- 400 ml Gemüsebouillon
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Schweizer Rapsöl

Zubereitung Crevetten-Gumbo

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Hälfte der Zwiebeln zur Seite stellen für den Reis. Den Stangensellerie schräg in Scheiben schneiden. Die Peperoni in gleich grosse Stückchen und die Okra schräg in Viertel schneiden. Anschliessend die Peperoncini und Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und die Kräuter hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch kurz anbraten. Dann die Crevetten, Peperoncini, Lorbeerblätter und Stangen-sellerie dazugeben und unter Rühren anbraten. Die Pelati hinzufügen und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Peperoni und die Okra hinzufügen und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Alles mit Salz, Pfeffer und Fischsauce abschmecken und mit Frühlingszwiebeln und Petersilie garnieren.

Zubereitung Vollkornreis

Den Vollkornreis zweimal mit kaltem Wasser waschen. Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die restlichen Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den Vollkornreis zugeben und weitere 2 – 3 Minuten dünsten. Die heisse Bouillon und das Lorbeerblatt hinzufügen und aufkochen. Den Reis unter gelegentlichem Rühren auf kleiner Flamme weich garen.