

Rezept für Mostviertel Gumbo

Zutaten für 4 Portionen:

3 – 4	Stangen Sellerie in 2 cm Stücke geschnitten
¼	Knollensellerie in Streifen geschnitten
1	mittelgroße Karotte in kleine Würfel schneiden
2	rote Zwiebeln grob geschnitten
1 - 2	Paprika klein geschnitten
25 dag	Fisolen (tiefgekühlt oder frisch)
1	Kranz Veggie-Extrawurst kleingeschnitten
1	Dose Tomaten 400 g, gewürfelt
	Oregano Thymian Salz Pfeffer

Würzsoße

1	Esslöffel Kapern, fein gehackt
2	Knoblauchzehen feingeschnitten
3 – 4	Sardellenfilets, kleingehackt
1	Chilischote oder mehr nach Geschmack
1	Esslöffel Tomatenmark
1	Teelöffel brauner Zucker
	Suppenpulver nach Geschmack
	Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Neugewürz

Einbrenn (Mehlschwitze, Roux)

2	Esslöffel Butter
2 – 3	Esslöffel Mehl

Zubereitung:

Würzsoße

Kreuzkümmel, Neugewürz, Sardellenfilets, Kapern, Chilischote und Knoblauch andünsten. Tomatenmark und Zucker dazugeben und mit Most und Apfelsaft ablöschen. Suppenpulver darin auflösen und zu einer sämigen Konsistenz einreduzieren. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Einbrenn

Butter schaumig werden lassen, Mehl hinzufügen und langsam unter Rühren braun rösten. Etwa 2/3 der Höchsttemperatur am Ofen einstellen und ständig rühren. Die Einbrenn sollte eine cremige Konsistenz haben. Mit Most ablöschen damit eine sehr sämige Soße entsteht.

Gumbo

1. Stangensellerie, Karotte und Paprika hell anbraten und bissfest schmoren,
Knollensellerie braun anbraten,
Fisolen auftauen
Zwiebeln hell rösten, etwas Zucker hinzufügen und bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten dünsten.

- 2. Gemüse mit den Tomaten, der Würzsoße und der Einbrenn vermischen, aufkochen, Wurst hinzufügen und mit Oregano, Thymian und Rauchsatz abschmecken.**

Statt der Veggiewurst können Sie auch gebratenes Hendlfleisch, gebratene Shrimps und Cabanossi hinzufügen.