



Chicken Gumbo für 4-6

- 1 Huhn (ca. 1,5 - 2 kg)
- 500 g Andouille- oder Chorizo Wurst
- 2 $\frac{1}{4}$ l Hühnerbrühe
- 1 $\frac{1}{4}$ Tasse Mehl
- $\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
- 1 TL Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Salz
- $\frac{1}{4}$ l Olivenöl
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- $\frac{1}{2}$ Tasse gehackte grüne Paprikaschote
- 1 Tasse gehackte Bleichsellerie
- 1 TL Thymian
- 1-3 Lorbeerblätter (nach Größe)
- 1 Bund glatte Petersilie
- wenn möglich $\frac{1}{2}$ TL getrocknete, gemahlene Sassafras-Blätter

Das Huhn in Portionstücke teilen und in einem Gemisch aus Mehl, Cayennepfeffer, Salz und schwarzem Pfeffer meliert. Überschüssiges Mehl abklopfen. In einer großen, schweren Pfanne ca. 60 ml Öl hoch erhitzen, Geflügelstücke hineingeben, Hitze reduzieren (mittlere Temperatur). Geflügelstücke nach dem Anbräunen herausnehmen und beiseite stellen.

Die Pfanne von der Kochstelle nehmen, restliches Öl in die Pfanne geben und den Bratensatz mit einem Schneebesen vom Pfannenboden ablösen. Dann das verbliebene Mehl nach und nach unterrühren, die Pfanne wieder auf die Herdplatte stellen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren so lange (stark) erhitzen, bis sie dunkelbraun ist. Dabei aber unbedingt darauf achten, dass die Roux nicht anbrennt!!!



ERDGESCHOSS

The music that makes you happy!



Jetzt das Gemüse in das Roux geben, aber ohne den Knoblauch. Ca. 5 Minuten garen, Knoblauch dazu geben und weitere 2 Minuten köcheln lassen.

In einen Topf umfüllen, die heiße Hühnerbrühe langsam angeben, dabei ständig mit dem Schneebesen rühren, damit sich keine Klumpen bilden. Aufkochen lassen und dann die Hitze reduzieren. Geflügelstücke und die in 1 cm dicke Scheiben geschnittene Wurst dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken und die Lorbeerblätter einfügen. Im zugedeckten Topf (ca. 1,5 bis 2 Stunden?) auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Geflügelstücke weich sind. Dabei des Öfteren umrühren. Zum Schluss die gehackte Petersilie einstreuen und auf Reis servieren.

Wir haben auch Rezepte gefunden mit Meeresfrüchten, Alligator, Okra-Schoten und/oder Dosentomaten etc.

Da die Cajun-Küche vor allem eine einfache Küche ist, gilt sicher das Prinzip „was rumliegt, muss fort“ und letztendlich ist sowieso alles Geschmacksache ;-))

Warum die portionsgroßen Hühnchenteile 1,5 bis 2 Std. gekocht werden sollen, erschließt sich uns (noch) nicht. Vielleicht wurde ursprünglich Rind verwendet und beim endlosen Weitergeben des Rezepts das evtl. zähe Fleisch durch Huhn ersetzt? Wer weiß?

Probiert's aus und berichtet uns!

Guten Appetit!

