



# GEBRATENES VEGETARISCHES GUMBO

## Inhaltsstoffe

Für 2 Personen

1 Serrano-Pfeffer  
1 Bananenpfeffer  
1 kleine Jalapeno-Chili-Schote  
60 g Rapsöl  
35 g Allzweckmehl  
2 Staudenselleriestangen  
1 große Zwiebel  
3 grüne Paprikaschoten  
950 ml Gemüsebrühe  
2 Knoblauchzehen  
2 Esslöffel Cajun-Gewürz  
1 Esslöffel geräucherter Paprika  
1 Esslöffel Feilenpulver  
150 g feuergeröstete Tomaten  
1 Süßkartoffel  
1 Dose rote Bohnen  
1 Dose Augenbohnen  
2 Tassen gefrorene geschnittene Okra

## Schritte

- 1.** Legen Sie die Serrano-, Bananen- und Jalapeno-Chilischoten auf ein Backblech und schieben Sie sie in den Ofen. Vorsichtig beobachten und nur so lange grillen, bis die Häute schwarz werden und Blasen werfen, 4 bis 5 Minuten. Wenden Sie die Paprikaschoten und grillen Sie weiter, bis alle Seiten geschwärzt sind. Nehmen Sie die Paprikaschoten aus dem Ofen und legen Sie sie zum Dämpfen in eine verschlossene Papiertüte. Nach 15 bis 20 Minuten die Paprikaschoten aus dem Beutel nehmen und die knusprige schwarze Haut abziehen. Entfernen Sie Stiele und Kerne von den Paprikaschoten, hacken Sie sie grob und geben Sie sie in eine Schüssel.
- 2.** Erhitzen Sie das Rapsöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze, bis eine Prise Mehl, die über das Öl gestreut wird, gerade zu blubbern beginnt. Das restliche Mehl einrühren und unter ständigem Rühren kochen, bis die Mischung gut vermischt und dunkelbraun ist, etwa 20 Minuten.
- 3.** Sobald sie dunkelbraun wird, nehmen Sie die Mehlschwitze vom Herd. Geben Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einen tiefen Suppentopf und erhitzen Sie es bei mittlerer bis hoher Hitze. Wenn das Öl gerade zu rauchen beginnt, rühren Sie den Sellerie mit der Hälfte der Zwiebeln und Paprika ein. Kochen und rühren Sie, bis das Gemüse weich und die Zwiebel glasig ist, etwa 5 Minuten. Rühren Sie 1/4 der Gemüsebrühe in den Topf. Zugedeckt köcheln lassen, bis fast die gesamte Flüssigkeit verdampft ist, 10 bis 15 Minuten.
- 4.** Rühren Sie die Serrano-, Bananen- und Jalapeno-Chilischoten zusammen mit den ungekochten Paprika und Zwiebeln, Knoblauch, Cajun-Gewürz und geräuchertem Paprikapulver unter die gekochten Paprika und Zwiebeln. Rühren Sie die Mehlschwitze und die Brühe in die Gemüsemischung, bis sich die Mehlschwitze auflöst. Zudecken und 5 Minuten köcheln lassen.
- 5.** Fügen Sie die Tomaten, die Süßkartoffel, die roten Bohnen, die schwarzäugigen Erbsen, die Okra und die restliche Brühe hinzu. Weitere 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.