

Die Kochrezepte der Jazz Giganten, BeO Jazz Sendungen 2017

Rezept Sendung Radio BeO vom 4. Dezember 2017

Wynton Marsalis und sein "Seafood Filé Gumbo"

Wenn Dolores Marsalis vom Essen spricht, wird, klar, warum ihr Sohn Wynton sagt, sie nähme das Kochen sehr ernst. Sie hat das gleiche intuitive Verständnis für die Kochkunst wie er für seine Musik. „In New Orleans improvisiert man beim Essen“, erzählt sie. «Es gibt keine festen Rezepte, man kocht nach Lust und Laune. Unsere Stadt ist so arm, dass das Essen für uns zum Ausdrucksmittel geworden ist wie Musik und Kunst auch. Daher ist es für Köche aus New Orleans auch so schwierig, beispielsweise genaue Angaben für Gumbo-Rezepte zu machen. Jeder hat sein eigenes Rezept. Als ich zum ersten Mal Gumbo zubereitete, habe ich Hühnerflügel und Rindergulasch verwendet. Dann habe ich einfach immer wieder etwas hinzugefügt oder weggelassen, und irgendwann kam dabei das hier heraus.



Zutaten:

Das Rezept für das Seafood Filé Gumbo ist für 12 Personen als Vorspeise oder 6 Personen als Hauptspeise gerechnet.

- 5 EL Öl
- 3 EL Mehl
- 2 Selleriestangen, gehackt
- 1 kleine Stange Lauch, fein geschnitten
- 1 kleine rote Zwiebel, gehackt
- 1 kleine Paprika (Peperoni), klein geschnitten
- 3 Knoblauchzehen, durchgepresst
- 60 g scharfe Wurst, in mundgrosse Stücke geschnitten
- 60 g geräucherte Wurst, in mundgrosse Stücke geschnitten
- 60 g Koch-oder Räucherschinken, in mundgrosse Stücke geschnitten
- 225 ml Muschelsaft
- 1 Würfel Fischbouillon oder ¼ lt Fischbrühe
- 1 Prise Oregano
- 1 Prise Bohnenkraut
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Filet Pulver (gemahlene getrocknete Sassafrasblätter)
- 3 kleine gekochte Krebse, gründlich gereinigt
- 250 g Langustenschwänze, ausgelöst, gereinigt
- 750 g mittelgrosse Krabben, ausgelöst, entdärmt
- 30 Austern ohne Schale

Die Kochrezepte der Jazz Giganten, BeO Jazz Sendungen 2017

Zubereitung:

Das Öl in einem 8-Liter-Topf leicht erhitzen. Das Mehl nach und nach dazu geben und bei niedriger Temperatur unter Rühren etwa 45 Minuten rösten, bis es dunkelbraun ist. Die Mehlschwitze soll eine glatte Konsistenz haben und darf nicht anbrennen. (Für ein dickeres Gumbo mehr Mehl verwenden.) Gemüse mit Knoblauch dazu fügen, zu decken und das Gemüse 20 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Wurststücke in einer Pfanne anbräunen und zusammen mit dem Schinken zum Gemüse geben, vorsichtig umrühren, zudecken und weitere 20 Minuten kochen lassen. Wenn das Gumbo zu dünn scheint, noch etwas Mehl einrühren.

In einem anderen Topf ca. 5 Lt Wasser zum Kochen bringen.

Den Muschelsaft bei etwas erhöhter Hitze unter die Gemüsemischung rühren, dann die Temperatur wieder zurückschalten und das Ganze 10 Minuten weiter köcheln lassen. Nun so viel kochendes Wasser dazugeben, bis der Topf zu etwa zwei Dritteln gefüllt ist. Die Fischbouillon beifügen und umrühren. Mit Oregano, Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen.

Die Krebse dazugeben, die Temperatur zurückschalten und das Gumbo 15 Minuten köcheln lassen. Die Hitze erhöhen und die Langustenschwänze und Krabben beifügen und 10 Minuten köcheln lassen. Die Austern dazugeben und nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Das Gumbo auf der abgeschalteten Herdplatte zugedeckt 1 Stunde ziehen lassen, damit sich alle Aromen gut vermischen. Etwas von der Schmorflüssigkeit (3/4 Tasse) abschöpfen und das Filé Pulver nach und nach einrühren. Die glattgerührte Mischung in den Topf geben. Das Gumbo als Vorspeise auf heissem Reis servieren.

Et voilà **Bon Appétit!**

Die Kochrezepte der Jazz Giganten, BeO Jazz Sendungen 2017

Seafood Filé Gumbo Meeresfrüchte-Gumbo

Wenn Dolores Marsalis vom Essen spricht, wird, klar, warum ihr Sohn sagt, sie nähme das Kochen sehr ernst. Sie hat das gleiche intuitive Verständnis für die Kochkunst wie Wynton für seine Musik. „In New Orleans improvisiert man beim Essen“, erzählt sie. «Es gibt keine festen Rezepte, man kocht nach Lust und Laune. Unsere, Stadt ist so arm, dass das Essen für uns zum Ausdrucksmittel geworden ist wie Musik und Kunst auch. Daher ist es für Köche aus New Orleans auch `so schwierig, beispielsweise genaue Angaben für Gumbo-Rezepte zu machen. Jeder hat sein eigenes Rezept. Als ich zum ersten Mal Gumbo zubereitete, habe ich Hünchenflügel und Rindergulasch verwendet. Dann habe ich einfach immer wieder etwas hinzugefügt oder weggelassen, und irgendwann kam dabei das hier heraus.

- Zutaten für 10 Personen als Vorspeise
- 5 EL Öl
- 3 EL Mehl
- 2 Selleriestangen, gehackt
- 1 kleine Stange Lauch, fein geschnitten
- 1 kleine rote Zwiebel, gehackt
- 1 kleine Paprika (Peperoni), klein geschnitten
- 3 Knoblauchzehen, durchgepresst
- 60 g scharfe Wurst, in mundgrosse Stücke geschnitten
- 60 g geräucherte Wurst, in mundgrosse Stücke geschnitten
- 60 g Koch-oder Räucherschinken, in mundgrosse Stücke geschnitten
- 225 ml Muschelsaft
- 1 Würfel Fischbouillon oder ¼ lt Fischbrühe
- 1 Prise Oregano
- 1 Prise Bohnenkraut
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Filet Pulver (gemahlene getrocknete Sassafrasblätter)
- 3 kleine gekochte Krebse, gründlich gereinigt
- 250 g Langustenschwänze, ausgelöst, gereinigt
- 750 g mittelgrosse Krabben, ausgelöst, entdärmt
- 30 Austern ohne Schale

Das Öl in einem 8-Liter-Topf leicht erhitzen. Das Mehl nach und nach dazu geben und bei niedriger Temperatur unter Rühren etwa 45 Minuten rösten, bis es dunkelbraun ist. Die Mehlschwitze soll eine glatte Konsistenz haben und darf nicht anbrennen. (Für ein dickeres Gumbo mehr Mehl verwenden.) Gemüse mit Knoblauch zu decken und das Gemüse 20 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Wurststücke anbräunen und zusammen mit dem Schinken zum Gemüse geben, vorsichtig umrühren, zudecken und weitere 20 Minuten kochen lassen. Wenn das Gumbo zu dünn scheint, noch etwas Mehl einrühren.

In einem anderen Topf 2 bis 5 Lt Wasser zum Kochen bringen.

Die Kochrezepte der Jazz Giganten, BeO Jazz Sendungen 2017

Den Muschelsaft über etwas erhöhter Hitze unter die Gemüsemischung rühren, dann die Temperatur wieder zurückschalten und das Ganze 10 Minuten köcheln lassen. Nun so viel kochendes Wasser dazugeben, bis der Topf zu etwa zwei Dritteln gefüllt ist. Die Fischbouillon beifügen und umrühren. Mit Oregano, Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen.

Die Krebse dazugeben, die Temperatur zurückschalten und das Gumbo 15 Minuten köcheln lassen. Die Hitze erhöhen und die Langustenschwänze und Krabben beifügen und 10 Minuten köcheln lassen. Die Austern dazugeben und nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Das Gumbo auf der abgeschalteten Herdplatte zugedeckt 1 Stunde ziehen lassen, damit sich alle Aromen gut vermischen. Etwas von der Schmorflüssigkeit (3/4 Tasse) abschöpfen und das Filé Pulver nach und nach einrühren. Die glattgerührte Mischung in den Topf geben. Das Gumbo als Vorspeise auf heissem Reis servieren.