

## Die Kochrezepte der Jazz Giganten, BeO Jazz Sendungen 2021

Rezept Sendung Radio BeO vom 3. Mai 2021

### **Das New Orleans Gumbo von Narvin Kimball**

---

Gumbo, ein Gericht, das mehr einer Technik als eine spezifische Formel entspricht, und entspricht der Veranlagung der Leute aus New Orleans, aus den jeweils frisch auf dem Markt verfügbaren Produkten etwas Kostbares zu kochen.



Narvin Kimball unterstreicht die Unterschiede bezüglich der verschiedenen Gumbos: "Im kreolischen Gumbo wird meistens mit dem Gemüse Okra zubereitet. Okra verdickt ein Gericht. Auch „filé“ dient zum verdicken des Gumbo. In einem Okra-Gumbo wird nie Filé Pulver benutzt. Filé Pulver wird aus den Blättern des Sassafras-Baumes gewonnen und dient zum binden von Flüssigkeiten.

Kimball's Gumbo-Rezept kommt vom Beobachten seiner Frau und seiner Mutter wie sie Gumbo zubereiten haben. "Man wird nicht wirklich unterrichtet, ein Gumbo zuzubereiten," sagt er. "Das Zubereiten eines Gumbo entspricht eher einer Passion."

#### **Rezept:**

Kochzeit etwa 2 Stunden

**Zutaten: für etwa 8 Personen. Für 4 Normalportionen von allem die Hälfte.**

- 1 Roll-Schinkli gekocht, ungefähr 1 kg
- 4 kleine Hühnerschenkel ohne Haut
- 800g grosse geschälte Krevetten
- 100g gehackte Hühnerleber
- (5 frische Krabben, eventuell weglassen)
- 600g kreolische heiße Wurst (ev. Mergues)
- 1 ½ lt Fischfonds
- 1 lt Hühnerbouillon
- 1 kleine Dose geschälte Tomaten, gehackt
- 2 grüne Paprika gehackt
- 1 mittelgrosse gehackte Zwiebel,
- 2 gehackte Eschalotten,
- 3 fein geschnittene Sellerietangen
- 2 Lorberblätter
- Salz und Pfeffer
- 2 lt Wasser
- 60 g Mehlbutter oder die gleiche Menge Roux
- Filé Pulver (Kreolische Küche) oder Maizena)

## Die Kochrezepte der Jazz Giganten, BeO Jazz Sendungen 2021

### **Zubereitung:**

Lesen Sie das gesamte Rezept zuerst und bereiten Sie Gemüse und die Mehlbutterm vor, bevor Sie mit der Zubereitung des Gumbo beginnen.

Das Gumbo wird in einer grossen Pfanne (evtl. Schmortopf) gekocht. (3- 4lt Inhalt). Bedecken Sie den Schinken und die Wurst mit dem Fischfonds und wenn nötig mit etwas Wasser. Kochen Sie die Wurst bis die Haut platzt. Nehmen Sie die Wurst heraus und schneiden Sie sie in 2 cm grosse Stücke. Kochen Sie den Roll-Schinken, bis das Fleisch gar ist weich werden. Nehmen Sie den Schinken aus dem Sud und schneiden sie das Fleisch in 2 cm grosse Würfel. Legen Sie das Fleisch beiseite.

Fügen Sie dem Sud nun die gehackten Peperoni Stücke, die gehackten Zwiebeln und die Eschalotten hinzu und kochen Sie das Gemüse bis es gar ist.

Geben sie am Ende der Garzeit die geschälten und in Stücke geschnittenen Tomaten hinzu. Geben Sie den gewürfelten Schinken und die Wurststücke in den Topf hinzu.

Hühnerleber mit Salz und Pfeffer würzen, anbraten und in den Schmortopf geben.

Hühnerschenkel mit Salz und Pfeffer würzen, anbraten und in den Schmortopf geben.

Fügen Sie von der Hühnerbouillon hinzu, so dass Sie die Menge im Schmortopf etwa 3 – 4 lt. beträgt.

Fügen Sie die Mehlbutterm und die zwei Lorbeerblätter hinzu und kochen Sie das Gumbo für weitere 30 Minuten. Fügen Sie, wenn zu wenig eingedickt, etwas Filé Pulver oder Maizena hinzu. Verringern Sie die Hitze und simmern (köcheln) sie das Gumbo 1 Stunde lang. Fügen Sie die Crevetten während der letzten 10 Minuten des Simmerns hinzu.

Schmecken Sie das Gumbo je nach Gusto mit Salz, Pfeffer, Worchestersauce und Tobasco ab.

Et voilà **Bon Appétit !**