KIKKOMAN

Teriyaki-Seafood-Gumbo mit Okra und Reis

ZUTATEN

10 Portion(en)

Für das Gumbo:

200 g	Butter
100 g	Weizenmehl, Type 405
200 g	Peperoni, grün, in Würfeln
200 g	Zwiebeln, in Würfeln
200 g	Stangensellerie, in Würfeln
	Öl, zum Anbraten
5 g	Kreuzkümmel, gemahlen
5 g	Pfeffer, gemahlen
5 g	Knoblauchpulver
5 g	Paprikapulver, rosenscharf
1 l	Fischfond
200 ml	Kikkoman Teriyaki Marinade
600 g	Lachsfilet, ohne Haut
400 g	Jakobsmuscheln, ausgelöst
500 g	Crevetten, ohne Kopf und Schale
50 ml	Reis

Ausserdem:

300 g	Reis
	Salz
400 g	Okraschoten, in dünnen Ringen
50 g	Frühlingszwiebeln, in dünnen Ringen
	Öl, zum Braten

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Butter in einem grossen Topf zerlassen. Auf mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren Mehl in der Butter Farbe nehmen lassen, bis es fast caramelbraun ist. Dieser Vorgang kann gut 30 Minuten dauern. In der Zwischenzeit Gemüsewürfel mit etwas Öl in einem grossen Topf bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten rösten. Kurz vor Ende die Gewürze hinzugeben. Das Mirepoix zur Seite stellen, bis die Mehlschwitze die gewünschte Farbe hat. Das Mirepoix zur Mehlschwitze geben und mit Fischfond und Kikkoman Teriyaki Marinade auffüllen. Nun ca. 15 Minuten bei gelegentlichem Rühren auf kleiner Hitze kochen lassen.

Schritt 2

1. Reis nach Packungsanweisung zubereiten. In der Zwischenzeit Lachs, Muscheln und Crevetten in mundgerechte Stücke schneiden.

Den Lachs, die Muscheln und die Crevetten in die Sauce geben und vorsichtig aufkochen. Okra in einer heissen Pfanne mit wenig Öl 1 bis 2 Minuten sautieren. Das Gumbo mit Salz und Limettensaft abschmecken. Mit Okra und Frühlingszwiebeln toppen und mit Reis servieren.