

Rezept

Gemüse-Gumbo

Ein Rezept von Gemüse-Gumbo, am 28.06.2026

Zutaten

1 weiße Zwiebel (ca. 150 g)	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	60 g Stangensellerie
1 dünne Stange Lauch (ca. 120 g)	300 ml passierte Tomaten
100 ml Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	Chilipulver
Worcestersauce	120 g Shrimps
1 EL Zitronensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel schälen, halbieren und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl erhitzen, beides darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 3-4 Min. andünsten.
2. Sellerie und Lauch putzen, waschen, schräg in feine Scheiben schneiden und 2-3 Min. mitbraten. Tomaten und Brühe angießen, mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und 3-4 Spritzern Worcestersauce kräftig würzen. Bei mittlerer Hitze 5-6 Min. kochen lassen.
3. Shrimps kalt abspülen, abtropfen lassen, mit dem Zitronensaft zum Gumbo geben und 2-3 Min. kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.