

Kreolischer Eintopf mit Garnelen und Hähnchen

Für 4 Personen:

| | | |
|--------------------------|-----------------------------|---------------------|
| 11 EL Sonnenblumenöl | 30 g Mehl | 2 große Zwiebeln |
| 3 große Tomaten | 2 große rote Paprikaschoten | 2 Hähnchenbrust |
| 250 g frische Garnelen | 500 ml Hühnerfond | 3 TL Cajun |
| 2 Lorbeerblätter | 2 TL Worcestersauce | 1 TL gemahl. Piment |
| 1 Bund Frühlingszwiebeln | Salz, Pfeffer | |

6 EL Öl in einem kleinem schwerem Topf erhitzen. Mehl darin unter Rühren ca. Minuten bei niedriger Temperatur rösten, bis das Ganze eine dunkle, rötlich braune Farbe annimmt. Darauf achten das es nicht anbrennt. Diese typisch dunkle Mehlschwitze nennt man Roux.

Gemüse schälen bzw. waschen, putzen. Zwiebeln fein hacken, Paprika und Tomaten getrennt grob hacken. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden.

In einem großen, flachen Bräter 3 EL Öl erhitzen. Fleischstücke darin anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebeln im Bratfett andünsten. Tomaten zugeben und alles 30 Minuten köcheln lassen.

2 El Öl in einer großen schweren Pfanne erhitzen. Paprika zugeben und 8 Minuten darin braten. Garnelen hinzufügen und 3 Minuten mitgaren. Paprika und Garnelen mit Fleisch, Fond, 500 ml Wasser, Cajun Gewürz, Lorbeer, Worcester und Piment in den Bräter geben und aufkochen. Die 'Roux' unterrühren, Hitze reduzieren und alles halb zugedeckt 90 Minuten köcheln lassen. Die letzten 10 Minuten die Frühlingszwiebelringe mitgaren. Lorbeer entfernen. Eintopf evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmeckt Reis.

Tipp:

Wer es feurig liebt, heizt dem Eintopf mit ein paar Chilifäden ein.

Stephanie Kloster am 07. Januar 2020