

Gumbo

für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 40 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 2.75

Nährwert pro Rezept

215 Kcal, 5 g Fett, 4 g KH

Zutaten

150 g Pouletschenkel

Marinade

4 g Cajun (RL Gewürz)

5 g Wasser

1 g Sonnenblumenöl

1 Fleisch mit Marinade einreiben
ca. 15 - 120 Min. ziehen lassen
kurz anbraten

20 g Zwiebeln, würfeln

10 g Sellerie, würfeln

10 g Karotten, würfeln

2 zugeben, mitdünsten

2 cl Rotwein

3 ablöschen

30 g Pelatitomaten

4 zugeben und ca. 40 Min. fertig garen

Cajun (RL Gewürz)

5 abschmecken