

Vegetarische Rezepte

Cajun Gumbo

Anzahl: 8 Portionen

Gattung: Backen, Gemüse, Getreide, Vegetarisch

600 g	Reis, weiß	2	große Zwiebeln; kleine Würfel
600 ml	Gemüsebrühe	6	Knoblauchzehen; zerdrückt
500 g	Tofu, fest; Würfel	1	Jalapeno - Pfefferschote
400 g	Erbsen; gegart		- entkernt, zerdrückt
400 g	Mais	1	geh. TL Pfeffer, schwarz
400 g	Kohl; zerkleinert	2	geh. TL Cayenne-Pfeffer; (bis 3
200 g	Okra; ??	1	ts)
200 g	Paprikaschote, grün; Würfel	150 g	geh. TL Salz
3	geh. TL Worcester-Sauce,	1	Petersilie, frisch gehackt
1 Pack.	vegetarisch		geh. TL Pfeffersauce, scharf
	Tomatenmark, kleine Dose		(bis
			- 2 ts)

Backofen auf 200° vorheizen.

Reis in eine große Pfanne oder einen großen Kochtopf geben und die Gemüsebrühe darüber gießen.

Übrige Zutaten vermischen und über den Reis geben.

Abdecken und 1 Stunde im Ofen garen.

Deckel abnehmen und umrühren. Deckel schließen und weitere 30 Minuten garen.

Umrühren und prüfen, ob der Reis gar ist. Wenn nötig weitergaren, bis der Reis weich und die Flüssigkeit aufgesogen ist.