

## Veganes Gumbo (4 Portionen)

- ½ Tasse Pflanzenöl
- ⅓ Tasse Mehl
- 1 gehackte Zwiebel
- 1 gehackte grüne Paprika
- 3 gehackte Stangen Sellerie
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 2 Tassen grüne Bohnen
- 3 Karotten, in Scheiben geschnitten
- 1 gewürfelte Pastinake
- 1 Tasse Okra (falls verfügbar)
- 1 EL geriebener Kreuzkümmel
- 1 EL Paprikagewürz
- 1 EL getrockneter Oregano
- ¼ TL Cayenne-Pfeffer

1. Für das Roux: Öl und Mehl in einem Topf verrühren, bis die Masse cremig ist. Dann 8 Minuten bei relativ hoher Temperatur kochen und ständig rühren, bis das Roux eine dunkle Karamellfarbe hat.

2. Zwiebel, Paprika und Sellerie dazugeben und 5 Minuten kochen. Restliche Zutaten und 4 Tassen Wasser hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei geringer Hitze 40 Minuten lang weiter kochen, bis die Karotten weich sind. Mit Reis servieren.