

Rezept für den Arepas – Teig

(für 4 Maisbrote)

Zutaten: 300g warmes Wasser, 1 TL Salz, 230 g Maismehl, 20 g Butter
Das Maismehl heißt Masa Arepa.



Zubereitung:

- das Wasser in eine Schüssel geben und das Salz darin auflösen.
- das Mehl und die Butter zufügen und alles gut durchkneten. Der Teig sollte nicht an den Händen kleben bleiben.
- den Teig abdecken und 10 Minuten ruhen lassen.
- danach den Teig in vier Teile teilen, daraus Kugeln formen und mit der Hand plattdrücken.
- in einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Maisbrote darin auf mittlerer Hitze 5 – 7 Minuten auf beiden Seiten backen.

Vor dem Servieren mit Butter bestreichen und warm essen, dann sind sie am leckersten!

Das Maisbrot wird auch gerne mit einer leckeren herzhaften Füllung serviert: vegetarisch mit Bohnen und Avocado oder z.B. mit Hühnchen.

Rezept für Veganer: schwarze Bohnen mit Guacomole

Guacomole selbst gemacht:

Zutaten: 1 kleine Zwiebel, 1 Chili, ½ Knoblauchzehe, einige Zweige Koriander, 2 reife Avocados, 1 Limone, frisch gemahlener Pfeffer und ein wenig Salz.

Zubereitung:

- alle Zutaten klein schneiden: Zwiebel, Knoblauchzehe schälen und klein hacken; den Chili mit oder ohne Samen klein schneiden, je nachdem wie scharf Sie es mögen; den Koriander klein schneiden.
- die Avocados in zwei Hälften schneiden, den Kern herauslösen und die Avocados auslöffeln, mit Limone beträufeln und in die Schüssel dazugeben.
- alles in eine große Schüssel geben und miteinander verrühren.

1 Dose schwarze Bohnen (400g im Aufguss), würzen und 15 Minuten köcheln lassen, abgießen.

Die Arepas halb aufschneiden und mit den Bohnen und Guacomole füllen.

Buen provecho!

Rezept: Arepas gefüllt mit Hühnchen-Brust, Gemüse und Quark

Zutaten: 1 Hühnchen-Brust (350g), 1 Tomate, 1 Chili, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, einige Zweige Petersilie, 1 Handvoll Schnittlauch, 1 Handvoll Koriander, 2 El. Magerquark, 1 Tl. Rapsöl, 1 Tl. Paprikapuder, 1 El. Zitronensaft, frisch gemahlene Pfeffer, ein wenig Salz.



Zubereitung:

- Hühnchen-Brust in Salzwasser ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme kochen.
- auf einen Teller geben, abkühlen lassen und anschließend das Fleisch auseinanderzupfen.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden.
- Tomate und Chili klein schneiden
- Petersilie, Schnittlauch und Koriander fein hacken.
- Tomate, Chili, Zwiebel, Knoblauch, Koriander mit Rapsöl beträufeln, mit Salz, Pfeffer und Paprikapuder würzen und in Pfanne 5 Minuten dünsten.
- Petersilie und Schnittlauch in den Quark rühren.

Arepas halbieren und mit dem Hühnchen, Gemüse und Quark füllen.

Sehr beliebt ist nach dem Essen ein kleines Gläschen brauner Rum ‚**Pampero Aniversario**‘



Buen provecho!

Weitere leckere Rezepte in meinen Büchern:

‚**Pippa and Paul, stories for the little world citizens**‘ ISBN 9783961720651

‚**Pipke und Popke, Erlebnisse kleiner Weltbürger**‘ ISBN 9783943054880

‚**Pipke en Popke, verhaaltjes voor de kleine wereldburger**‘ ISBN 9789082479300