

Südamerikanische Arepas

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 8 Arepas

350 g vorgekochtes Maismehl
630 ml lauwarmes Wasser
1 Teelöffel Salz
Öl zum Ausbacken

In Venezuela gibt es morgens statt Brötchen in der Pfanne ausgebackene Arepas. Sie sind so schnell gemacht, dass du dir ohne Weiteres den Gang zum Bäcker sparen kannst. Behalte also deine Schlabberklamotten an, rühre kurz den Teig an und brate dir die leckeren Maisfladen in der Pfanne fertig. Da Arepas ohne Hefe auskommen, brauchst du auch nicht lange auf sie zu warten. Frisch und warm schmecken sie am besten.

Das spezielle vorgekochte Maismehl bekommst du im Internet.

- 1 -

In einer Schüssel Salz im Wasser auflösen. Nach und nach das Maismehl einrühren, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist.

- 2 -

Teig in gleich große Kugeln formen und mit der Hand platt drücken. Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und die Arepas 4-5 Minuten von jeder Seite anbraten. Fertige Arepas auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller ablegen. Warm servieren.