

Knusprige Pupusas

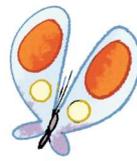


Pupusas sind das Nationalgericht von El Salvador. Die ungefüllte Variante gibt es allerdings auch in vielen anderen südamerikanischen Ländern. In Mexiko und Guatemala zum Beispiel heißen sie Tortillas und in Kolumbien Arepas.

Rezept für 6 Portionen

Zutaten

- 2 Tassen Maismehl
- 1 Tasse warmes Wasser
- 1 TL Kümmel
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 180g geriebenen Käse (z.B. Mozzarella, Emmentaler oder Bergkäse)
- 1/2 Tasse frisch zerhackter Koriander



Zubereitung

Pupusas sind dicke Tortillas und werden in ganz Mittelamerika zu jeder Mahlzeit, aber auch zum Frühstück, als Beilage serviert. Meist wird die Pupusa mit Käse serviert und ist sehr beliebt. Ein echtes Regenwaldmahl kommt da auf den Tisch...

Der Teig:

Dazu mischen Sie Mehl, Kreuzkümmel, Salz und Wasser zu einem Teig, der weich, aber nicht klebrig ist – falls nötig mehr Mehl nehmen. Ist der Teig zu trocken, einfach etwas Wasser hinzufügen. Aus der Teigmasse 12 gleichgroße Kugeln formen. Mit der flachen Hand die Kugeln zu einer Scheibe drücken, sodass gleichgroße Fladen entstehen.

Die Füllung:

Sechs von den Fladen bekommen durch leichtes Drücken einen Rand. Diese bekommen die Füllung aus Käse, Koriander, Salz und Pfeffer in die Mitte gestreut. Danach bekommt jeder Fladen einen Deckel – leicht andrücken und die Ränder aufeinander pressen. Dabei darauf achten, dass die Füllung gut mit Teig umschlossen ist.

Die fertigen Fladen im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200°C 3 Minuten von jeder Seite goldbraun backen.

Es geht aber auch in der Pfanne. Die Pupusas bei mittlerer Hitze 3-5 Minuten pro Seite anbraten.

Und fertig ist die Spezialität aus Honduras!

Tipp: Die Pupusas können auch mit Spinat oder Bohnen gefüllt werden. Es gibt viele Variationsmöglichkeiten!

