

Salvadorianische Pupusas

das typischste Gericht aus El Salvador



Man kann sie an jeder Straßenecke kaufen, wie einen Döner oder Pommes Frites in Deutschland. Sie kosten pro Stück 1 Dollar in Restaurants und 3 Pupusas für 1 Dollar an der Straße.

Man kann sie immer essen, zum Frühstück, Mittagessen, Abendessen, sie sind immer beliebt. Es gibt vegetarische Pupusas, aber auch mit Schweinefleisch gefüllte.

Zutaten:

Teig aus Mais- oder Reismehl
Für die gängigsten und beliebtesten:

Bohnenmus, spezieller Käse,
das war's!

Mehr Rezepte für Vegetarier:
man kann sie auch mit Spinat, Zucchini, Kürbis, sogar mit Avocado, Knoblauch füllen, immer gemischt mit ganz speziellem Käse.



Für ungefähr 20 Pupusas mit Bohnenmus und/oder Käsefüllung benötigt man:

- Ungefähr 500 Gramm Maismehl oder Reismehl
- Wasser
- 200 Gramm Gouda (gerieben mittelalt)
- 150 Gramm Feta-Käse
- Salz

Für die Soße (salsa)

- 6-8 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

In El Salvador isst man zu den Pupusas gerne rohen Kraut-Möhrensalat.

Alle Zutaten fein pürieren, dann würzen, ungefähr 5 Minuten kochen, fertig!

Tipps zur Vorbereitung:

- Alle Zutaten (Teig, Bohnen, Käse) müssen die gleiche Konsistenz haben (dick, breiig)

- man braucht Wasser mit etwas Öl, um die Hände immer zu befeuchten.

- Man formt kleine Kugeln aus dem Teig, macht kleine Fladen daraus, setzt in die Mitte die Füllung und deckt diese mit dem Teig von den Rändern her zu (s. Foto umseitig).

- Die Pfannen sollten heiß genug sein, dann benötigt man kein Fett

- Es ist wichtig, die Pupusas rechtzeitig umzudrehen!



Guten Appetit! Buen provecho!