Rezept

Gefüllte Arepas

Ein Rezept von Gefüllte Arepas, am 28.05.2025

Zutaten

1	rote Zwiebel
2 EL	Limettensaft
	Pfeffer
50 g	Salatmix
100 g	Crème fraîche
1-2 TL	Rotweinessig
4 EL	Weizenmehl
120 ml	warme Milch
1	Avocado
	Salz
1	Tomate
80 g	Cheddar (am Stück)
2 TL	scharfe Chilisauce
250 g	vorgekochtes Maismehl (z. B. aus dem Asienladen)
2 TL	Backpulver
1/2 l	Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 740 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Avocado halbieren, entkernen, schälen und in Spalten schneiden. Mit Limettensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomate waschen und in Scheiben schneiden, den Stielansatz dabei entfernen. Den Salatmix waschen und trocken schütteln. Den Käse reiben.

2. Crème fraîche, Chilisauce und 1 TL Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

3. Den Backofen auf 100° vorheizen. Beide Mehlsorten mit dem Backpulver und 1/2 TL Salz mischen. 250 ml Wasser aufkochen, dazugießen und die Masse mit einem Holzlöffel verrühren. Die warme Milch dazugießen und alles rasch zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

4. In einem kleinen Topf das Öl erhitzen. Aus dem Teig 4 runde Fladen je ca. 12 cm Durchmesser formen. Nacheinander im heißen Fett goldbraun ausbacken, dabei mehrfach vorsichtig wenden. Die fertigen Maisfladen auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen warm halten.

5. Die Arepas aufschneiden. Die Unterseiten mit Crème fraîche bestreichen und mit Salat, Avocado, Tomate und Zwiebel belegen. Den Käse darüberstreuen, die Arepas zusammenklappen und sofort servieren.