

Pupusas de queso – Käse-Pupusas

Zutaten

(ergibt ca. 10 Stück)

- 2 Becher Maismehl (am besten Masa Harina – Tortilla-Maismehl)
- 1 TL Salz
- 1 ½ Becher lauwarmes Wasser
- 500 g Mozzarella (gerieben oder in kleinen Stücken)
- Öl zum Braten



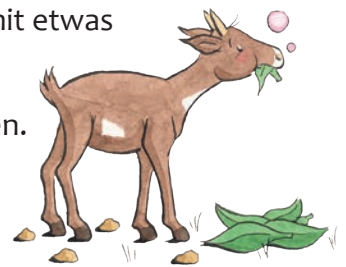
Pupusas

Pupusas sind das Nationalgericht El Salvadors. Es gibt sie mit vielen verschiedenen Füllungen, zum Beispiel mit Käse, Bohnenmus (S. 3) oder Fleisch. Sie werden meistens mit einem Krautsalat (S. 2) und einer Tomatensoße (S. 2) gegessen.

Maismehl, Salz und lauwarmes Wasser zu einem Teig kneten. Diesen 30 Minuten ruhen lassen.

Den Teig zu kleinen Bällchen kneten und eine Mulde eindrücken. Den Käse in die Mulde füllen und die Kugel wieder verschließen. Danach mit der Hand flach drücken und zu einem Fladen mit einem Durchmesser von ca. 10 cm formen. Die Pupusas werden nun etwa 4 Minuten pro Seite in einer Pfanne mit etwas heißem Öl angebraten.

Die warmen Pupusas mit Krautsalat und einer Tomatensoße servieren.



Von **Seifenblasen** und **Lehmziegeln**

Kinderfastenaktion 2019

Curtido – Krautsalat

Zutaten

- 1 Weißkohl, in dünne Streifen geschnitten oder geraspelt
- 5 Möhren, geraspelt
- 1 Zwiebel, in schmale Streifen geschnitten
- 1 Peperoni, in kleine Streifen geschnitten
- 150 ml Essig
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 TL Oregano

Schmeckt
gut zu
Pupusas.

Alle Zutaten mischen und einige Stunden (am besten einen Tag) ziehen lassen.

Salsa – Tomatensoße



Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 El Öl
- 10 Tomaten
- Salz, Pfeffer und Zucker

Die Zwiebel wird klein gehackt und in dem Öl angebraten, bis sie glasig wird. Dann kleingeschnittene Tomaten hinzugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen, zwischendurch immer wieder rühren. Wenn die Masse zu fest wird, etwas Wasser hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zum Schluss wird alles püriert.



Von **Seifenblasen** und
Lehmziegeln

Kinderfastenaktion 2019

Bohnenmus

Als Füllung für Pupusas, als Dip oder als Soße zu Reis

Zutaten

- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 EL Öl
- 2 Tomaten, fein gewürfelt
- 2 EL Tomatenmark
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 Gläser/ Dosen Kidneybohnen
- 1 TL Salz
- Chiligewürz
- Pfeffer
- Kreuzkümmel
- Paprikapulver
- 1 Spritzer Zitronensaft



Ángels Mutter bereitet aus Maiskörnern einen Tortillateig zu.

Zwiebel und Knoblauch in Öl glasig anbraten. Tomaten und Tomatenmark hinzufügen und alles mit Gemüsebrühe ablöschen. Bohnen abschütten und hinzugeben. Mehrere Minuten köcheln lassen und mit den restlichen Zutaten würzen und abschmecken. Die Masse mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen oder pürieren.



Von **Seifenblasen** und **Lehmziegeln**

Kinderfastenaktion 2019

Hühnersuppe

Diese Suppe gibt es oft als Sonntags- oder Geburtstagsessen. Sie ist etwas Besonderes, da dafür meistens ein Huhn geschlachtet wird.

Zutaten

- 1 Suppenhuhn * oder 1 kg Hähnchenbrustfilet
- Salzwasser
- 2 Knoblauchzehen
- 10 Möhren
- 10 Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 200 g frischer Spinat
- 1 Brokkoli
- 400 g Fadennudeln
- Koriander
- Gemüsebrühe



* Normalerweise wird hierfür ein Huhn geschlachtet. Das wird dann gerupft, zerkleinert und dann werden die Fleischstücke in der Suppe gekocht. Alternativ können aber auch Hähnchenbrustfilets genutzt werden.

Das Hühnerfleisch wird in größeren Stücken in ausreichend Salzwasser gekocht. Die Knoblauchzehen werden mitgekocht und vor dem Servieren herausgenommen. Insgesamt sollte die Suppe mindestens 30 Minuten kochen, die Zeit kann aber je nach Größe der Fleischstücke unterschiedlich sein.

Nach 10 Minuten werden die Möhren (ca. 0,5 cm breite Stücke), die Kartoffeln (ca. 1 cm große Würfel) und die Zwiebeln (kleine Streifen) hinzugegeben. Fünf Minuten später werden der gewaschene Spinat und der Brokkoli (in Röschen) hinzugefügt. Die Fadennudeln werden entsprechend der Kochzeitangabe hinzugegeben. Wenn das Fleisch gar ist, werden die Stücke aus der Suppe genommen, kleingeschnitten oder gerupft und wieder in die Suppe gegeben. Am Ende wird die Suppe mit Koriander gewürzt und mit Gemüsebrühe abgeschmeckt.



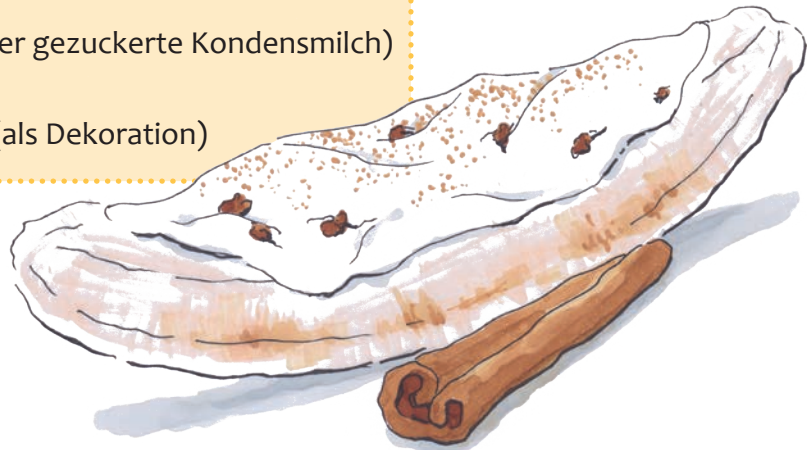
Von **Seifenblasen** und **Lehmziegeln**

Kinderfastenaktion 2019

Gefüllte Bananenschiffe

Zutaten

- 3 reife Bananen
- Saft einer Orange
- 400 ml (2 Becher) Milch
- 3 TL Maisstärke
- 1 Eigelb
- 3 TL Zimt
- 3 TL Zucker (oder gezuckerte Kondensmilch)
- 3 TL Rosinen
- 3 Zimtstangen (als Dekoration)



Die Banane schälen und in einer Pfanne mit etwas Öl rundherum leicht braun anbraten.

Für die Füllung wird die Maisstärke in etwas kalte Milch eingerührt. Die restliche Milch wird aufgekocht und unter Rühren wird die Flüssigkeit hinzugefügt. Anschließend das Eigelb, 2 TL Zimt, den Zucker und den Orangensaft unter Rühren hinzugeben. Am Ende die Rosinen hinzugeben. Die Bananen einschneiden und mit der Crème füllen. Mit etwas Zimtpulver bestreuen und bei Bedarf mit Zimtstangen dekorieren.



Atole

Zutaten

- 50 ml Wasser
- 50 g Rohrzucker
- 50 g Maismehl (am besten Masa Harina – Tortilla-Maismehl)
- 1 Prise Salz
- 1 Zimtstange
- 1 Stück Vanilleschote
- 750 ml Wasser (je nach gewünschter Konsistenz auch weniger oder mehr)

50 ml Wasser mit Maismehl und Zucker verrühren. Das restliche Wasser, Salz, die Zimtstange und die Vanilleschote hinzugeben und unter Rühren erhitzen.

Wenn die Flüssigkeit dickflüssig wird, die Zimtstange und die Vanilleschote herausnehmen und in Gläsern oder Tassen warm servieren.

