Pupusas aus El Salvador



Zutaten

Für 4 Personen

Teig
250 g Maismehl (Maseca)
80 ml Wasser
1 Prise Salz

Füllung
400 g pürierte Bohnen
Oregano, Salz & Pfeffer

Zubereitung

Das Maismehl in eine große Schüssel geben und mit einer Prise Salz vermengen. Nach und nach das Wasser hinzufügen und mit den Händen oder einem Löffel zu einem weichen, geschmeidigen Teig verkneten. Der Teig sollte nicht kleben, aber auch nicht zu trocken sein. Falls er bröckelt, etwas mehr Wasser hinzufügen. Den Teig abdecken und ca. 10 Minuten ruhen lassen.
Die pürierten Bohnen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Oregano hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bohnenmischung leicht abkühlen lassen, bevor sie weiterverwendet wird.
Eine Portion Teig (etwa so groß wie ein Tischtennisball) nehmen und zu einer Kugel formen. Die Kugel in der Handfläche flach drücken, bis eine kleine Mulde entsteht. Etwa 1 EL der Bohnenfüllung in die Mitte geben. Den Teig vorsichtig um die Füllung schließen, sodass eine gefüllte Kugel entsteht. Diese Kugel dann behutsam flach drücken, bis sie ca. 1 cm dick ist.
Eine beschichtete Pfanne oder Grillplatte bei mittlerer bis hoher Hitze vorheizen. Die Pupusas ohne zusätzliches Fett von beiden Seiten ca. 3 – 4 Minuten backen, bis sie goldbraune Flecken bekommen.