

Pap - Porridge aus Maismehl

ZUTATEN FÜR

Ca. 500 ml Wasser

1 TL Salz

120 g weißes Maismehl (fein gemahlen)

Zusätzlich: Beeren oder andere Früchte nach Belieben, evtl. Honig

Ca. 500 ml Wasser

1 TL Salz

120 g weißes Maismehl (fein gemahlen)

1 TL Butter

1 Knoblauchzehe

1 kleine Dose Mais

1 Dose geschälte Tomaten

200 g Gouda gerieben

ZUBEREITUNG

1. Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen und nach und nach Maismehl unterrühren.
 2. Hitze auf mittlere Temperatur reduzieren und am Anfang dabei ständig rühren. Bei Bedarf erneut Wasser hinzugießen (je nachdem wie man die Konsistenz gerne hat). Kochdauer variiert je nach Maissorte und sollte auf der Originalpackung nachgelesen werden, meist jedoch zw. 30-60 Minuten. Gelegentlich umrühren.
 3. Warmes Porridge zum Beispiel mit frischen Früchten der Saison und Honig servieren.
-
1. Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen und nach und nach Maismehl mit der Butter unterrühren. Knoblauch pressen. Je nach Belieben kann hier schon der Mais oder Knoblauch untergerührt werden.
 2. Hitze auf mittlere Temperatur reduzieren und am Anfang dabei ständig rühren. Bei Bedarf erneut Wasser hinzugießen (je nachdem wie man die Konsistenz gerne hat). Nun Tomatensauce und geriebenen Käse darüber geben und das Ganze ca. 30 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen (aufpassen, dass es unten nicht anbrennt).

Tipp 1: Kochdauer variiert je nach Maissorte und sollte auf der Originalpackung nachgelesen werden, meist jedoch zw. 30-60 Minuten. Gelegentlich umrühren. Tipp 2: Grundsätzlich schmeckt Pap wie Polenta auch zu sehr vielen Gerichten hervorragend. Gerne essen es die Afrikaner auch mit Bohnen und Fisch



Scan me!

