

Frittierte Arepas mit Ei

 [sites.arte.tv /glueck-teller/de/frittierte-arepas-mit-ei-glueck-teller](https://sites.arte.tv/glueck-teller/de/frittierte-arepas-mit-ei-glueck-teller)

Ergibt etwa 10 Arepas

Für den Arepa-Teig:

1 kg frische Maiskörner
ODER 500 g Maismehl, vorgekocht (vorzugsweise „Harina P.A.N.“ gelb)
10 g Salz

Wenn Sie frischen Mais verwenden: Mais dämpfen, abkühlen lassen und in einer Mühle fein mahlen. Salz dazugeben, zu einem glatten Teig verarbeiten und abkühlen lassen.

Wenn Sie Maismehl verwenden: Maismehl und Salz in einer großen Schüssel mischen. Nach und nach 400 ml lauwarmes Wasser dazugeben. Dabei den Teig kneten, bis eine gleichmäßige Mischung entsteht (bei zu trockenem Teig etwas Wasser und bei zu nassem Teig etwas Mehl dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist). Ruhen lassen.

Für die Fischzubereitung:

300 g weißer Fisch (z. B. Seelachs)
2 Zwiebeln, geschält und in sehr feine Scheiben geschnitten
1 rote Paprika, fein gewürfelt
1 grüne Paprika, fein gewürfelt
1 kleines Glas Kokosmilch
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Petersilie

Fisch in ein wenig gesalzenem Wasser pochieren, abkühlen lassen und anschließend zerlegen und sorgfältig entgräten. Zwiebeln und Paprika in einer großen Pfanne in etwas Öl anschwitzen, den Fisch dazugeben und alles gut verrühren. Kokosmilch dazugeben, einige Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken und mit etwas gehackter Petersilie garnieren. Kalt stellen.

Kokosreis

1 kg weißer Reis
800 ml Kokosmilch
100 g Zucker
7 g Salz
25 g Rosinen

Kokosmilch und Zucker in einen großen Schmortopf geben, mischen und zum Köcheln bringen. Auf kleiner Flamme reduzieren, bis dunkelbraunes Karamell entsteht. 2 l Wasser dazugeben und aufkochen. Reis, Salz und Rosinen dazugeben, vermengen und bedeckt etwa 30 Min. garen lassen. Anschließend vom Feuer nehmen und quellen lassen.

Für die frittierten Arepas:

1 kg Arepa-Teig (siehe oben)
1,5 l Pflanzen-Frittieröl
10 Eier
Fischzubereitung (siehe oben)
Evtl. Avocado-Limetten-Salat als Beilage

Den Teig in etwa 10 gleich große Teiglinge teilen. Teiglinge zu einer Kugel formen und anschließend flachdrücken,

so dass eine flache, runde Form (8–10 cm Durchmesser) entsteht. Öl in einem großen Topf erhitzen (Temperatur ca. 180 °C) und die Arepas frittieren. Wenn sie aufgegangen sind, aus dem Topf nehmen und an der Seite leicht einschneiden. Einen kleinen Löffel der Fischzubereitung und 1 aufgeschlagenes Ei in die Öffnung geben und erneut frittieren, bis die Arepas goldbraun gebacken sind und das Ei gekocht ist. Zusammen mit dem Kokosreis schön heiß servieren, eventuell mit einem Avocado-Limetten-Salat als Beilage.