



Eine Idee der
Schule Falkenfeld Lübeck

&



Kochkiste

PAP – PORRIDGE AUS MAISMEHL, ein Grundnahrungsmittel im südlichen Afrika

Sweety Zutaten (2-3 Personen)

Ca. 500 ml Wasser, 1 TL Salz, 120 g weißes Maismehl (fein gemahlen), Beeren oder andere Früchte nach Belieben, evtl. Honig

Tipp: Schmeckt auch sehr gut, wenn man es mit Kokosmilch oder Mandelmilch aufkocht

ZUBEREITUNG Grundrezept

Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen und nach und nach Maismehl mit dem Schneebesen unterrühren. Es sollten keine Klümpchen entstehen.

Hitze auf mittlere Temperatur reduzieren und am Anfang dabei ständig rühren. Bei Bedarf erneut Wasser hinzu gießen.

Warmes Porridge zum Beispiel mit frischen Früchten der Saison und Honig servieren.

Für die ganz süße Variante bietet sich als Beigabe Rohrzucker vermischt mit Zimt an.



Eine Idee der
Schule Falkenfeld Lübeck

&



Kochkiste

Spicy Zutaten (2-3 Personen)

Ca. 500 ml Wasser, 1 TL Salz, 120 g weißes Maismehl (fein gemahlen), Öl, Zwiebeln, Karotten, Paprika, Tomaten, weiße Bohnen, Salz, Pfeffer, Curry

Porridge vom Grundrezept zubereiten.

Dann Zwiebeln in sehr kleine Stücke schneiden. Topfboden mit Öl bedecken und erhitzen.

Karotten schälen und mit der Reibe in kleine Stücke raspeln, oder fein mit dem Messer würfeln.

Kleingeschnittene Zwiebeln in den Topf geben und mit dem Öl im Topf glasig werden lassen.

Paprika in sehr kleine Stücke schneiden. Tomaten vom Kern befreien. Tomatenfleisch in Würfel schneiden.

Klein geraspelte Karotten zu den Zwiebeln geben und so lange mit dem Kochlöffel umrühren bis auch die Karottenraspeln das Öl aufgesaugt haben und ebenfalls glasig werden (ggf. mehr Öl hinzugeben).

Paprikastückchen zum Zwiebel-Karotten-Gemisch hinzugeben und gut mit dem Kochlöffel umrühren.

Nach ca. 2 Minuten die Tomatenwürfel zugeben. Weiße Bohnen abgießen und Bohnen auch zum Gemüse in den Topf geben

Gemüsemasse nach Belieben mit Curry würzen und weitere ca. 5-7 Minuten weich werden lassen. Mit wenig Salz abschmecken. **Hinweis:** Getrocknete Bohnen über Nacht einweichen. Im Rezept wurden Bohnen aus der Dose verwendet. Zu Spicy Pap passt auch gebratenes Hühnerfleisch.