

Boere Pap

Bauernbrei

Die Zutaten:

250g weißes Maismehl
 800ml Wasser
 2 Zwiebeln
 2 Eier (Gr. L)
 1 Dose Maiskörner
 100g Butter
 Pfeffer
 Salz
 100g Käse



Die Zubereitung:

- Das Maismehl mit dem Wasser zusammen in einem Topf zum kochen bringen und für 1 bis 2 Minuten kochen. (Rühren, rühren, rühren!)
- Hitzezufuhr reduzieren (Induktion 60°C) und für 5 Minuten quellen lassen.
- Eier hart kochen und abschrecken.
- Zwiebel schälen und würfeln, den Mais abtropfen lassen.
- Den Käse reiben.
- Die hartgekochten Eier pellen und in kleine Würfel schneiden.
- Ein Backblech einfetten. (siehe: Backtrennmittel)
- In einer Pfanne die Butter schmelzen.
- Zwiebeln andünsten.
- Den Maisbrei mit allen Zutaten (außer dem Käse) und Gewürzen vermischen.
- Die Masse auf das vorbereitete Backblech geben und gleichmäßig verteilen.
- Zum Abschluss den Käse darüber streuen.
- Im Backofen bei 180°C, Ober-Unterhitze, ca. 15 Minuten goldbraun backen.
- Den gebackenen Boere Pap in Rauten schneiden und servieren.

Boere Pap – 8 Portionen						
	Energie		Fett	KH	EW	Ballaststoffe
Gesamt kcal	3068	In %	6,6	18,6	4,6	1,8
Gesamt kJ	12845	in g	132,1	375,0	91,8	35,8
pro Portion kcal	384	in g	16,5	46,9	11,5	4,5
kJ	1606					

Variationen:

Die Grundmasse kann man gut Variieren. Anstelle der Maiskörner kann man z.B. Speck und Pilze untermischen. Fruchtig wird es mit Lauch und Apfel- oder Birnenstückchen. Der Klassiker Schinken und Pilze lässt sich genau so herstellen, wie viele andere Varianten. Je nach Geschmack.

QR-Code scannen und Video schauen!

