



Rezeptinfo

Zutaten für 6 Portionen
Zubereitungszeit: 40 Min.

pro Portion: 1502 kJ, 359 kcal, 40,3 g Kohlenhydrate, 13,5 g Eiweiß, 17,5 g Fett, 26 mg Cholesterin, 3,4 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:  Kosten: 

spicy

Zubereitung

Wenn zwei Klassiker aus der kolumbianischen und aus der koreanischen Küche aufeinandertreffen, kann es nur spannend werden. Und dass das auch noch fantastisch schmeckt, findest du schnell heraus. Für die Arepas mischt du Maismehl mit Wasser, Sesamöl, Salz und Frühlingszwiebeln. Nachdem du aus dem Teig kleine Fladen geformt hast, backst du sie in einer Pfanne aus und füllst sie mit einer herzhaften Füllung aus Hack, Karotten, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Chili, Knoblauch und Kimchi. Dazu genießt du eine scharfe Suppe aus Hühnerbrühe, Kimchi, Karotten und Gochujang. Du wirst sehen, das matcht!

Step 1:

Beginne mit der Zubereitung der Arepas. In einer Schüssel das Maismehl mit dem Salz mischen. Nach und nach Wasser und das Sesamöl hinzufügen und gut umrühren, bis ein Teig entsteht. Lass den Teig 5 Minuten ruhen. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Step 2:

Jetzt teilst du den Teig in zwei Teile. Unter einen Teil knetest du den grünen Teil der Frühlingszwiebeln. Forme aus jedem Teil zwei Fladen, indem du eine Kugel und drücke sie dann zu einer Scheibe von etwa 1 cm Dicke.

Step 3:

Erhitze eine Pfanne auf mittlerer Hitze und füge etwas Pflanzenöl hinzu. Brate die Arepas auf jeder Seite etwa 6-8 Minuten oder bis sie goldbraun sind. Lass sie dann auf Küchenpapier abtropfen.

Step 4:

Während die Arepas braten, bereitest du die Suppe vor. Dazu die Karotten schälen. Schneide eine Karotte in feine Würfel, die andere schneidest du schräg in Scheiben. Zwei Knoblauchzehen schälen und fein hacken, die halbe rote Chili in feine Ringe schneiden und den Ingwer fein reiben. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Step 5:

Erhitze das Pflanzenöl in einem Topf und füge die gewürfelte Karotte, die Frühlingszwiebeln, den Knoblauch, den Ingwer und die Chili hinzu und brate alles scharf an. Das Gemüse soll etwas anbrennen. Im Anschluss aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen.

Step 6:

In den gleichen Topf kommen nun die Karotten in Scheiben und 100 g Kimchi. Gieße alles mit 500 ml Wasser, 2 EL Hühnerbrühe und 1 EL Gochujang auf und lasse die Suppe für 25 Minuten köcheln.

Step 7:

In der Zwischenzeit schneidest du das restliche Kimchi klein. Erhitze eine Pfanne und brate das gemischte Hackfleisch ohne Öl krümelig an. Das kleingeschittene Kimchi hinzugeben und ebenfalls anschwitzen. Nun die zuvor angebratene Karotten-Mischung ebenfalls in die Pfanne geben und verrühren. Mit Pfeffer würzen.

Step 8:

Schneide zwei Arepas auf und fülle sie mit der Hackfleischmischung. Gib die Kimchi-Suppe in eine Schale, garniere sie mit etwas Sesam und serviere sie mit den gefüllten und ungefüllten Arepas.

Zutaten

Für die Arepas:

| | |
|--------|------------------------------|
| 200 g | vorgekochtes weißes Maismehl |
| 1 TL | Salz |
| 400 ml | Wasser |
| 1 TL | Sesamöl |
| 1 | Frühlingszwiebel |
| | Pflanzenöl |

Für die Kimchi-Suppe und Füllung:

| | |
|-------------|------------------------------------|
| 2 | Karotten |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1/2 | rote Chili |
| 1 gr. Stück | Ingwer |
| 2 | Frühlingszwiebeln |
| 1 EL | Pflanzenöl |
| 200 g | Kimchi |
| 500 ml | Wasser |
| 2 EL | Hühnerbrühe |
| 1 EL | Gochujang |
| 250 g | gemischtes Hackfleisch |
| | schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen |
| | Sesam |