



Ein Blick über den eigenen Tellerrand: Justin P. Moore und die veganen Küchen dieser Welt

Zubereitung

1. In einer großen Schüssel Maismehl mit Wasser und Salz verrühren. Zu einem glatten, elastischen Teig kneten, dabei je nach Bedarf mehr Maismehl oder Wasser zugeben. Abdecken und 20 Min. ruhen lassen. Währenddessen das Gemüse zubereiten.
2. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Flamme erhitzen. Knoblauch und Pfeffer hineingeben. 1-2 Min. unter Rühren anbraten.
3. Champignons zugeben. 3-5 Min. unter Rühren braten.
4. Gehackten Spinat unterrühren und halb abgedeckt 3-5 Min. schmoren, bis der Spinat schrumpft.
5. Salzen und einige Male umrühren. Abdecken, bis die Sopes fertig gebraten und bereit zum Belegen sind.
6. Teig in 6-8 gleichgroße Kugeln formen. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben oder mit Backpapier auslegen und jede Kugel mit genügend Abstand zueinander darauf flach drücken. Mit den Fingern jeweils in 1 cm dicke Scheiben drücken und ziehen. Mit den Fingerkuppen kleine dicke Ränder formen.
7. Öl zum Frittieren ca. 1 cm hoch in eine Pfanne geben und auf mittlerer Flamme erhitzen.
8. Je nach Größe der Pfanne 2 bis 3 Sopes gleichzeitig 2-3 Min. pro Seite frittieren, bis sie goldbraun und leicht knusprig sind. Pfanne nicht überladen! Vorsichtig mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen. Auf Teller legen.
9. Großzügig mit dem gebratenen Spinat-Pilz-Mix belegen und mit Salsa oder anderen Würzsoßen deiner Wahl krönen.
10. Mit gehackten Kräutern garnieren und mit Limettenspalten servieren.