

Mealie-Pap (Maisbrei)



Zutaten:

- 300 Gramm **Maismehl** oder **Polenta**
- 1 Liter **Wasser**
- 1 Teelöffel **Salz**

Zubereitung:

Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Salz einstreuen. Das Maismehl langsam in das kochende Wasser rieseln lassen und mit einem Holzlöffel verrühren, bis ein schwerer Brei entstanden ist.

Nun einen Deckel auf den Topf geben und so lange kochen lassen, bis das Wasser fast vollständig verdampft ist. Den Maisbrei mit einer Gabel auflockern (Vorsicht: Der Brei und der Dampf sind heiß!), wieder zudecken und bei geringer Hitze köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren: Der Maisbrei kann zwar am Topfboden ankleben, sollte aber nicht anbrennen. Nach 30-40 Minuten ist der Mealie-Pap dann gar.

Mealie-Pap schmeckt besonders gut als Beilage zu einer Fleisch- oder Gemüsesoße wie zum Beispiel Chakalaka.

Guten Appetit!