REZEPT · HAUPTSPEISE · VENEZUELA

Arepa Pabellón – gefüllte Maisfladen aus Venezuela

Arepas sind Fladen aus Maismehl, die aufgeschnitten und gefüllt werden. Hier steckt eine Füllung aus zerzupftem Rindfleisch, schwarzen Bohnen, gebratener reifer Kochbanane und frischen Paradeisern drin. Dazu passt eine Pico-de-Gallo-Sauce oder Guacamole.



Rezept-ID: **R-53334** Von **obkirchergasse.at Redaktion**

Aktualisiert am 21. November 2026

⚠ **Wird noch geprüft:** Die Fleischmenge (2 kg für zwei Arepas) wirkt sehr hoch und wird noch geprüft.

Zutaten

2	Arepas aus Mais, mit Mozzarella gefüllt
1	reife Kochbanane (Plantain), gebraten
1 Dose	schwarze Bohnen (wird noch geprüft)
1 Portion	Pico-de-Gallo-Sauce
2 kg	Rindfleisch, zerzupft (wird noch geprüft)
1	Paradeiser, gewürfelt
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Das Fleisch in einer Pfanne zubereiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bohnen bei mittlerer Hitze in einem Topf erwärmen. Die reifen Kochbananen nach Packungsangabe braten oder grillen. Den Paradeiser in kleine Würfel schneiden. Alles beiseitestellen.
2. Grill oder Pfanne vorheizen. Die Arepas auf jeder Seite einmal wenden und goldbraun grillen.
3. Jede Arepa am Rand mit einem Messer durch die Mitte aufschneiden, sodass eine Tasche entsteht.
4. Die Tasche mit Kochbanane, Bohnen, Fleisch und Paradeiserwürfeln füllen.
5. Mit etwas Pico de Gallo oder Guacamole servieren.

© Anton Barz

obkirchergasse.at

Rezepte · Döbling aktuell

Passend zum Rezept

Vorgekochtes Maismehl für Arepas
bei Amazon · Affiliate-Link

Grillplatte aus Gusseisen
bei Amazon · Affiliate-Link

Schwarze Bohnen
bei Amazon · Affiliate-Link

Aus unserem Shop

„Heute kocht der Chef. Also ich."
Shirt, Schürze, Häferl · eigenes Design

„Das Fleisch redet nicht dazwischen"
Shirt, Schürze, Häferl · eigenes Design

„Certified Leftover Specialist"
Shirt, Schürze, Häferl · eigenes Design

Aktuelle Gutscheine

GUTSCHEIN · AMAZON PRIME
30 Tage gratis testen
Gratis-Versand, Prime Video und mehr

GUTSCHEIN · AMAZON MUSIC UNLIMITED
30 Tage gratis testen
Über 100 Mio. Songs ohne Werbung

GUTSCHEIN · TCHIBO
Kaffee bis –30 %
Aktion läuft bis 02.12.2026

Alle Gutscheine mit Code und Laufzeit: obkirchergasse.at/gutscheine · Affiliate-Links

Neu auf obkirchergasse.at

Black Week 2026: 9 Technik-Tipps von MediaMarkt für Döbling
Döbling aktuell

„Bruno" im Casino Zögernitz: ein Film, der fast nichts erfindet
Döbling aktuell

T-Shirt der Woche: Cookie Quality Control Department
Döbling aktuell

Döbling entdecken

Betriebe in Döbling
Firmenverzeichnis A–Z

Alle Rezepte
jeden Tag neue

Öffis in Döbling live
Abfahrten und Apotheken

© Anton Barz