



STRICKER & CIE AG

HANDELSMÜHLE

9472 GRABS

Onlineshop für Qualitäts-Mehl und Tierfutter: www.mehlundfutter.ch

Ribel (Maisgericht)

Rezept

500 g Maisgriess hiesig fein
oder
Maisgriess hiesig grob

1 EL Salz

50 g Butter

600 g Milchwasser (50:50)

wenig Rapsöl

wenig Rahm (nach Belieben)



Quellen: Milchwasser aufkochen, Salz und Maisgriess langsam einrühren. Pfanne vom Herd nehmen und mindestens 3 Stunden zugedeckt quellen lassen.

Kochen: Rapsöl in einer Bratpfanne erhitzen, Maismasse begeben und bei mittlerer Hitze unter ständigem wenden rösten. Anschliessend Butter begeben und während weiteren 20 Minuten „ribeln“, bis sich goldbraun-geröstete Krümel bilden.

Tipps: Am Schluss mit etwas Rahm verfeinern

Ribel mit Apfel-, Holunder- oder Zwetschgenmus anrichten oder löffelweise zusammen mit Zucker in Milchkaffee tunken. Auch mit Joghurt schmeckt Ribel vorzüglich. Als Spezialität wird er auch mit in Sauce gekochtem, gehacktem Rindfleisch serviert.
