



SLOW GOODS

Bild: Andrea Mäusli
Rezept: Carlo Bernasconi

Rheintaler Ribel – Gerösteter Maisgriess

Vorbereitungsdauer ca. 3 h
Zubereitungsdauer ca. 20 min
Für 4 Personen

Zutaten

500 g Ribelmaisgriess
300 ml Milch
300 ml Wasser
1 EL Salz
4 EL Rapsöl
30 g Butter

Zubereitung

Maisgriess vorbereiten & quellen lassen
Den Griess in eine Schüssel füllen. Die Milch, 300 ml Wasser und das Salz zusammen aufkochen und über den Griess geben. Sofort umrühren, damit sich keine Klumpen bilden. Mindestens 3 Stunden quellen lassen.

Maisgriess zubereiten & rösten
Das Rapsöl am besten in einer gusseisernen Bratpfanne erhitzen. Die Griessmasse dazugeben und unter stetem Rühren 10 – 15 Minuten auf mittlerem Feuer rösten.

Ruhen lassen
Gelegentlich ein wenig ruhen lassen, damit der Ribel feucht bleibt.



Entdecke dieses und weitere Rezepte im
[Culinarium - Der Foodblog von Slow Goods](https://www.slowgoods.ch/blogs/culinarium)
www.slowgoods.ch/blogs/culinarium