

Rheintaler Ribel

Zutaten für 4 Personen

500 gr Rheintaler Ribelmais
3 dl Milch
4 dl Wasser
½-2 El. Salz
20 gr eingekochte Butter oder Sonnenblumenöl
2-3 El Rahm (oder Milch)

Zubereitung

Milch, Wasser und Salz miteinander aufkochen und den Ribelmais damit abbrühen.
Mindestens 3 Stunden zugedeckt quellen lassen.

Butter oder Öl in einer Bratpfanne erhitzen, die Ribelmasse bei nicht zu grosser Hitze langsam rösten.

Nach ca. 20 Minuten ständigem Umrühren, wenn der Ribel beinahe fertig geröstet ist, den Rahm (oder Milch) dazugeben und nochmals ganz kurz rösten. So bleibt der Ribel feucht.

Friedy Trottmann