

Otmar's Riebel

Das Original in der Eisenpfanne

Für 4-6 Personen

Rezepttipp von Familie Ganahl, Vermieter in Wald am Arlberg (Haus Ganahl, Verwall Apartment Arlberg)

Ein traditionelles „Herzensgericht“ der Vorarlberger

Riebel wurde früher zum Frühstück gegessen, damit man gesättigt und mit viel Kraft in den damals harten Arbeitsalltag starten konnte. Es war sehr nahrhaft und galt in früheren Zeiten vor allem als Mahlzeit für arme Leute oder bäuerliche Familien. Heute isst man Riebel auch zu Mittag, abends oder als süßes Dessert. Viele setzten den Riebel schon am Vortag an und kochen ihn dann erst am Folgetag. Manche verwenden halb Weizen und halb Maisgrieß (Polenta). Es gibt aber kein einheitliches Riebelrezept in Vorarlberg - jeder macht ihn auf seine Weise.

Dieses Rezept, das schon seit Generationen weitergegeben wird, haben wir von Familie Ganahl aus Wald am Arlberg erhalten. Otmar's Mutter und Großmutter haben den Riebel immer auf diese Weise gekocht und so macht es auch Otmar heute noch. Für ihn ganz wichtig: Der Riebel muss in einer Eisenpfanne mit einer eisernen Kochkelle auf dem Holzherd gekocht werden. So würde er am besten schmecken!

Gutes Gelingen!

Zutaten:

- 100 g Butterschmalz
- 450 ml Vollmilch
- 450 ml Wasser
- 1 gehäufte TL Salz
- 400 g Weizengrieß
-



Zubereitung:

- Butterschmalz in der Pfanne schmelzen. Milch, Wasser und Salz dazu geben.
- Danach den Gries einrieseln lassen und das Ganze bei ständigem Rühren ca. 20-30 Minuten bei hoher Hitze rösten und stocken lassen.
- Achtung: Der Boden darf nicht ankleben.
- Wenn der Riebel locker und „bröselig“ ist, ist er fertig und wird mit Zucker bestreut sowie mit Milch, Kaffee oder Apfelmus serviert.