

# ST. GALLER RIBEL

Aus dem Kochbuch 'St. Galler Bäuerinnen und Landfrauen kochen'



Kantonaler Bäuerinnenverband  
St. Gallen

## Zutaten:

500 g Ribelgriess

3 dl Milch

3 dl Wasser

1 EL Salz

wenig Rapsöl

30 g Butter

## Zubereitung:

In eine Schüssel füllen

Milch, Wasser und Salz aufkochen, über den Griess geben und unterrühren.

Mindestens 3 Stunden zugedeckt quellen lassen.

Griessmasse ins heisse Öl geben und unter Rühren rösten, gelegentlich einige Minuten zugedeckt ruhen lassen damit der Ribel feucht bleibt.

Nach und nach die Butter beifügen und ca. 20 Minuten weiterrösten bis sich schöne goldbraune Krümelchen bilden. Mit Milchkaffee oder Früchtekompott servieren.



*Erlebnis  
Nahrig*