

Für 4 Personen

Vor- und Zubereitung: 60 Min.

Zutaten:

160 g Rheintaler Ribelmais AOP
8 dl Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer, ev. Streuwürze, Würzmischung
1 Rüebli fein geraffelt
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
60 g Hanfsamen geschält
Etwas flüssige Butter für die Förmli
Geriebener Sbrinz



Zubereitung:

1. Bouillon zum Kochen bringen und den Ribel einrühren. Ca. 15 Min. zugedeckt köcheln lassen. Dann Herdplatte abstellen und einen Moment nachquellen lassen. ev. nachwürzen.
2. In die Puddingförmli, Weckgläsli, Tässli, oder Gratinförmli etwas flüssige Butter giessen und bis zur Auffüllhöhe mit dem Pinsel verteilen.
3. Fein geraffelttes Rüebli, geschnittener Schnittlauch und Hanfsamen unter die Masse rühren und diese dann in die Förmli verteilen. Gibt ca. 10 halb gefüllte 160 ml Weckgläsli (Es können auch ganz normale Gläser verwendet werden).
4. Gläsli abkühlen lassen, dann mit einem kleinen Messer den Rand lösen und stürzen. In eine Gratinform stellen, grosszügig mit geriebenem Sbrinz bestreuen und bei 230°C ca. 15 Min. backen.

Tipp:

Die Chüechli können sehr gut am Vortag zubereitet werden, sodass sie nur noch überbacken werden müssen. Sehr praktisch, wenn ein Menu im Voraus zubereitet werden muss.