

Für 4 Personen

Vor- und Zubereitung: ca. 25 Min.

Zutaten:

50 g feiner Ribelmals original AOP

1 dl Wasser

knapp ½ TL Salz

1 EL Hanföl oder Olivenöl

150 g Randen gekocht

50 g ganze Haselnüsse

20 g frischer Meerrettich

Zubereitung:

1. Salzwasser zum Kochen bringen und Ribel einrühren. 15 Minuten zugedeckt auf niedriger Stufe köcheln lassen. Dann Herdplatte abstellen und einen Moment nachquellen lassen. Abkühlen lassen.
2. Randen in Würfel schneiden, mit dem abgekühlten Ribel und allen anderen Zutaten in einem hohen Gefäß mit einem Mixstab pürieren.
3. Mit Sprossen, Kräutern oder gehackten Nüssen garnieren.

Tipp:

Schmeckt wunderbar zu Ribelknäckebrötchen oder Ribeltortilla Chips.

