Ribel-Randenaufstrich



Für 4 Personen

Vor- und Zubereitung: ca. 25 Min.

Zutaten:

50 g feiner Ribelmais 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 Ribelknäckebrot oder Ribeltortilla Chips.