

## Ribel-Hanfchüechli mit Parmesanhaube



Für 4 Personen

Vor- und Zubereitung: 60 Min.

Zutaten:

160 g Rheintaler Ribelmais AOP  
9 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 Förmlen  
Geriebener Parmesan oder 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 geraffeltes 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 Parmesan oder 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.