

Rezept Juli 2020

Dörrgeribel mit Kirschen

400 g	feiner Maisgriess	(im Originalrezept weisse Polenta aus dem Rheintal)
4 dl	Wasser	
2 dl	Milch	(kann auch Wasser sein)
1½ TL	Salz	zusammen aufkochen, 5 Min. köcheln, dann 2 Std. auf der warmen Herdplatte quellen lassen
100 g	Butter	portionenweise in die Bratpfanne geben und den fest gewordenen Mais so lange unter ständigem Schaben braten, bis lauter «Ribbel» entstehen (ca. 20 Min).
1 EL	Butter	
1 EL	Mehl	beides zusammen in einer Bratpfanne andämpfen.
500 g	Kirschen	Kirschen dazugeben, evt. etwas Wasser, ca. 5-10 Min. leicht köcheln lassen

Tipp

Anstatt frischer Kirschen kann man auch ein Glas Sauerkirschen dazu essen oder am Abend eine schöne Portion Gemüse dazu geniessen.

Kirschen haben eine gute Vitamin-A-Wirkung. Damit können wir unseren Vorrat im Körper auffüllen.

Kirschen wirken beruhigend; Mais wirkt sehr anregend.

Kirschen verfügen über viel Kalium; im Mais ist Salz, Natrium drin.

Somit ist dieses Gericht schön ausbalanciert.



Verfasst von Gaby Stampfli - www.manna-ernaehrung.ch