

„Maisribel mit Räucherziger“ – Ein leckeres Gericht der Alpenregion



Nachhaltigkeit in der Ernährung kann auf vielerlei Arten gefördert werden, unter anderem durch den Griff zu regionalen und saisonalen Produkten. Obst und Gemüse aus der Region können meist komplett ausreifen, besitzen somit den vollen Geschmack und zum Teil auch höhere Mengen an einzelnen Inhaltsstoffen. Die Umwelt wird nebenbei auch noch geschont, durch weniger klimabelastende Transportmittel – keine Luftfracht – und kürzere Wege, sowie durch Freilandanbau statt beheizten Treibhäusern. Somit gibt es gute Gründe, auf die Erdbeeren im Winter zu verzichten. Aber auch die zunehmenden Transporte innerhalb von Deutschland sind für die Umwelt nicht unbedenklich. Praktischerweise gibt es immer mehr lokale Kennzeichnungen auf Lebensmitteln, die z.B. [bayerische Produkte](#) und Produkte aus der eigenen Region markieren.

Achten Sie beim Einkaufen auf regionale Kennzeichnungen. Dies stärkt auch die regionale Wirtschaft mit kleinen und mittleren Betrieben. Wenn Sie die Möglichkeit haben, direkt vom Bauernhof zu kaufen oder zumindest zu wissen, wo er liegt, schafft das zudem Transparenz und Vertrauen. Auch [Saisonkalender](#) können uns in Hinblick auf unseren Einkaufsplan hierbei unterstützen.

Ein weiterer Vorteil ist, dass die regionale Esskultur mit ihren Spezialitäten gefördert wird. Bei uns im Süden von Deutschland bietet beispielsweise die Alpenregion mit ihren kulinarischen Besonderheiten

eine Möglichkeit, den Speiseplan mit traditionellen Gerichten und Delikatessen und somit besonderen Geschmackserlebnissen zu bereichern. Es gibt einiges zu entdecken, angefangen von alten Nutztierassen wie dem Murnau-Werdenfeler Rind und dem Alpinen Steinschaf, über Hanf-, Lein- und Leindotteröl aus Bayern, bis hin zu Wildpflanzen, speziellen Obst- und Gemüsesorten und vielem mehr. Hieraus lassen sich alt bewährte, klassische, aber auch fast vergessene Gerichte und Lebensmittel wie z.B. Buchweizen-Walnussbrot, geschmorte Brust vom Werdenfeler Rind mit gebratenen Steckrüben und gebackene Almkäsescheiben auf Pfifferlingragout zubereiten. Rezepte und Ideen zur alpinen Küche liefert beispielsweise „Das kulinarische Erbe der Alpen – Das Kochbuch“ von Dominik Flammer und Sylvan Müller, aus welchem wir heute für Sie folgendes Rezept weitergeben wollen:

Maisribel mit Räucherziger und Wildkräutersalat

(von Dominik Flammer)

Ribel nennen die Rheintaler in Vorarlberg und in der Schweiz den Mais, der am Vortag gekocht wurde und am nächsten Tag in der Pfanne so lange gebraten und gerührt wird, bis er Klümpchen bildet. Der Walser Koch Jeremias Riezler aus dem Kleinwalsertal hat diese Tradition aufgenommen und mit einer anderen alpinen Tradition kombiniert: dem Räucherziger. Ziger wurde (und wird heute noch) auf den Alpen vor allem aus der Molke produziert, die nach dem traditionellen Käsen übrigbleibt. Der Ziger war oft der Lohn für die Alpkäser und Alphirten; den Käse und die Butter mussten sie den Bauern abliefern, für die sie arbeiteten. Um den Ziger haltbar zu machen und vor Fliegen und Maden zu schützen, wurde er früher oft in den Rauchfang gehängt. Das vorgeschlagene Gericht lässt sich übrigens auch mit grobem Polentamais und geräuchertem Ricotta zubereiten, wenn man keinen originalen Ribelmais aus der Schweiz oder Vorarlberg und keinen Alp-Räucherziger am Markt findet.

Zutaten für 4 Personen:

1 l Milch
1 TL Natursalz
250 g Ribelgries (grober gelber Maisgries/Polentamehl)
250 g Butter
200 g Räucherziger/geräucherter Ricotta
50 g Bärlauch, Bergschnittlauch oder Lauchgrün

200 g gemischte Wildkräuter (z.B. Brunnenkresse, Melde, Bergschnittlauch, Gänseblümchen, Giersch, Sauerampfer, Löwenzahn, Wiesenkerbel)
50 g Silberzwiebeln
4 EL Himbeeressig
8 EL gutes Olivenöl
1 EL Zucker
1 kleine Prise Natursalz
Pfeffer

Tipp: Im Herbst bietet es sich an, bei diesem Gericht das Lauchgrün zum Verfeinern zu verwenden. Greifen Sie bei den Kräutern auf die zur Verfügung stehenden Wild- oder Zuchtkräuter zurück (z.B.

Kerbel, Schnittlauch, Sauerampfer, Brunnenkresse, Gänseblümchen).

Zubereitung:

Am Vortag in einem mittleren Topf die Milch mit dem Salz aufkochen und den Ribelgries langsam einrühren. Gut durchkochen lassen, dabei mit einem Schneebesen rühren, vom Herd nehmen und den Topf mit einem passenden Deckel schließen. Über Nacht im Freien auskühlen lassen.

Aus der Butter wie folgt Schmalz kochen: Die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen und kochen lassen, bis sie klar wird. Dabei ständig umrühren. Wenn die Butter leicht Farbe annimmt, sofort durch ein feines Sieb oder Tuch passieren.

Für den Wildkräutersalat die Silberzwiebeln halbieren, mit Essig, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer vermischen und ca. eine halbe Stunde ziehen lassen.



Den Käse in kleine Würfel schneiden, zimmerwarm temperieren und in wenig Butterschmalz rundum anbraten, bis er Farbe annimmt.

Den Wildkräutersalat marinieren, in einer Schüssel anrichten.

Den kalten Maisbrei mit einer Küchenpalette in kleine Stücke stechen. Dann in einer großen Pfanne das Schmalz erhitzen und die Maisstückchen anbraten. Darauf achten, dass der Ribel immer saftig bleibt, wenn nötig, etwas Schmalz nachgießen. Ständig kraftvoll rühren, bis kleine Ribeli entstehen. Sobald der Ribel etwas Farbe annimmt, die Pfanne vom Herd nehmen und den Räucherziger einmal kurz durchschwenken. Mit feingeschnittenem Bärlauch, Bergschnittlauch oder Lauchgrün garnieren und sofort zusammen mit dem Wildkräutersalat servieren.

Viel Freude beim Kochen und Genießen!

Rezept aus dem Buch: „Das kulinarische Erbe der Alpen – Das Kochbuch“, Dominik Flammer & Sylvan Müller, AT-Verlag, Aarau und München, 2013. Das Rezept stammt aus der Küche von Jeremias Riezler aus der Walserstube in Riezlern im Kleinwalsertal.

PS: Und vielleicht schauen Sie beim nächsten Ausflug in die Alpen mal bei einem der Hofläden oder regionalen Fachgeschäfte vorbei, um weitere Anregungen für Ihre Küche zu entdecken.
