

Frisch gekocht
Montag, 21. November 2016



Rezept von Andreas Wojta

Käspfluta mit Gewürz Zwiebeln

35 Minuten/ leicht



Zutaten für 4 Personen

gut 3/4 l Milchwasser (halb Milch, halb Wasser), 100 g Butter, 200 g Maisgrieß, 100 g geriebener Bergkäse, Salz. Für die Gewürz Zwiebeln: 3 Zwiebeln (geschält und in Ringe geschnitten), 2 EL Butter, 1/2 Zimtstange, 3 Gewürznelken, 5 angedrückte Wacholderbeeren, 1 Lorbeerblatt, 1 EL Zucker, 2 EL Suppenpulver.

Zubereitung

Das Milchwasser salzen und aufkochen. Butter und Maisgrieß einrühren und unter ständigem Rühren kurz aufkochen. Deckel aufsetzen und bei kleiner Hitze (oder auf der abgeschalteten, auskühlenden Herdplatte) etwa 30 Minuten dünsten lassen. Abschließend mit dem geriebenen Bergkäse bestreuen.

Die Zwiebelringe in aufschäumender Butter mit Zimtstange, Gewürznelken, Wacholderbeeren und Lorbeerblatt braun anrösten. Zucker und Suppenpulver zufügen und etwas Wasser untergießen. Auf kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen, danach beiseite ziehen und zugedeckt nochmals kurz ziehen lassen.

Die Gewürz Zwiebeln in einem heißen Suppenteller anrichten und mit der Käsefluta servieren.