



Rheintaler Ribelmaisauflauf mit Schafkäse – von Erna Bosshard aus St. Margrethen

Hauptgericht für 4 Personen

9 dl Gemüsebouillon, 350 g Rheintaler Ribelmais, 200 g Gemüse, z. B. Rüeblli, Lauch und Zucchetti, ½ Bund gemischte Kräuter, z. B. Petersilie und Schnittlauch, 4 Eier, 150 g Schafchäsli, 100 g Cherrytomaten, 40 g Butter, 200 g Magerquark

Zubereitung

1 Bouillon aufkochen, Mais einrühren und in der zugedeckten Pfanne bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Gemüse fein würfeln. In einem Dampfkorbchen 2–3 Minuten zugedeckt dämpfen. Kräuter hacken. Eier trennen, Eiweiss kühl stellen. Käse in Würfelchen schneiden. Tomaten halbieren.

2 Backofen auf 200 °C vorheizen. Mais, Gemüse, Kräuter, Eigelb, Käse, Butter in Flocken und Quark mischen. Eiweiss schaumig schlagen, unter die Masse ziehen. In eine gebutterte Gratinform füllen und mit den Tomaten belegen. Gratin im Ofen 20–30 Minuten backen. Sofort servieren.



OSTSCHWEIZ



Kein Mais mit Ribelmais

Auf der Weide füttern die ostfriesischen Milchschafe Vitamine, auf dem Kochherd dampft der Ribelmais, den Erna Bosshard ihrem Mann Hans-Peter einmal im Monat auftischt. Sie führt mit ihm eine Milchschaftwirtschaft.

«Früher hatten wir Kühe, heute sind es Schafe, der Ribelmais ist der Gleiche geblieben», sagt die theaterbegeisterte Bäuerin. Genau. Der Ribelmais gehört zum Rheintal, ist essbares Kulturgut, das die Migros Ostschweiz verkauft.