



## Rheintaler Ribelmais-Brot

Seit Mitte des 17. Jahrhunderts wird im Rheintal Mais angebaut. Mitte des 19. Jahrhunderts war "der Türggen", wie er in Anlehnung an die italienische Bezeichnung "grano turco" genannt wurde, die wichtigste Anbaufrucht. Erst nach dem 2. Weltkrieg ging der Anbau und Konsum des Ribelmais markant zurück. 1998 wurde der Verein Rheintaler Ribelmais gegründet, der sich zum Ziel machte, die alten Sorten wieder zu pflegen und den Anbau zu fördern. Den Namen verdankt er einer einfachen Alltagspeise, dem Ribel, für den grob gemahlener und gequellter Mais im Butter geröstet wurde und zusammen mit Apfelmus oder Zwetschgenkompott gegessen wurde. Auch Brot wurde mit Zugabe von angeröstetem Maismehl gebacken, es ist ein kräftiges Brot mit feinporiger, fester Krumme.

Rheintaler Ribelmais

### Zutaten

#### Vorteig:

80g Ruchmehl  
50g Wasser  
1g Frischhefe

#### Ribelmais quellen:

100g Ribelmais  
1,5dl Milchwasser  
2g Salz

#### Hauptteig:

Ribelmais, gequellt  
300g Ruchmehl  
8g Salz  
2,5dl Wasser  
10g Frischhefe

## Vorteig

### Zubereitung

Zutaten für den Vorteig verkneten und abgedeckt 12-15 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Ribelmals unter stetigem Bewegen anrösten bis er hellbraun ist.

Milchwasser aufkochen, salzen und den Mais einrühren. Einen Deckel auf die Pfanne setzen und den Mais 4 Stunden auskühlen und quellen lassen. Dabei ab und zu mit einer Gabel auflockern.

Mais in ein Schüssel geben und das Mehl nach und nach dazugeben und mit den Fingern zerreiben. Salz untermischen. Hefe in lauwarmem Wasser auflösen und zugiessen. Teig von Hand verkneten, zum Schluss den Vorteig unterkneten. Abgedeckt 4-5 Stunden gehen lassen. Dabei 4 mal nach je einer 1/2 Stunde den Teig auseinander ziehen und je 2 mal falten. Das stärkt das Teiggerüst und das Brot geht schöner auf.

Ofen mit Backstein auf 250° vorheizen.

Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche kippen und in die Länge ziehen und mit Hilfe eines Teigspachtels zu einer dicken Rolle formen. Die Rolle aufstellen und auf den heissen Backstein legen.

Auf der untersten Rille in den Ofen schieben, ca. 1dl Wasser auf den Ofenboden giessen, Backofentüre sofort schliessen. 20 Minuten backen, Ofen kurz entlüften, Temperatur auf 220° reduzieren und weitere ca. 25 Minuten backen.







*Teig ausziehen...*



*... und falten*



*Teig gereift*



