



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 EL Butterschmalz
- 4 EL Mehl
- 850 ml Wasser
- 180 g Maisgrieß
- 300 g Bergkäse
- Salz

Mein persönlicher Tipp

Am besten schmeckt das Oberländer Kasmus auf einer Tiroler Almhütte und in einer Eisenpfanne zubereitet!:

Rosi Prem

Seminarbäuerin aus Innsbruck-Land

Quellen:

- Kochen und Küche: *Bäuerinnen kochen*

Oberländer Kasmus

Polentapfanne mit Bergkäse

Zubereitung

- In einer großen, tiefen Pfanne aus Butterschmalz und Mehl eine Einbrenn herstellen, mit dem Wasser unter ständigem Rühren aufgießen, nach Belieben salzen.
- Den grob gemahlten Maisgrieß einrühren, aufkochen lassen, bis es blubbert, dann die Hitze stark reduzieren und die Mischung ca. 45 Minuten köcheln lassen, nicht mehr umrühren!
- Bergkäse (mind. 6 Monate gereift oder Rässkäse) in längliche Stücke schneiden (Länge = halber Pfannendurchmesser, Breite = die Höhe der Polentamasse in der Pfanne) und sternförmig in die Polentamasse stecken, den Käse ca. 10 Minuten schmelzen lassen.

