



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 Kasmuas auf einer Tiroler Almhütte und in einer Eisenpfanne zubereitet!



Rosi Prem

Seminarbäuerin aus Innsbruck-Land

Quellen:



Kochen und Küche: *Bäuerinnen kochen*

Oberländer Kasmuas

Polentapfanne mit Bergkäse



Foto: K&K/Andrea Jungwirth - Nicht zur freien Verwendung

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 gemahlenen 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.



lk Bäuerinnen Österreich

Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landesförderfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete

