



www.metzgerei-schneider.at

Hafàloab

(Hafenlaib)

4 Portionen

Zutaten:

ca. ½ Liter Wasser

100 g Weizengrieß

100 g Maisgrieß

Salz

120 g griffiges Mehl

Vorgang:

das Wasser zum Kochen bringen

Weizengrieß, Maisgrieß mit dem Salz
in das kochende Wasser einrühren

die Masse zur Seite stellen und
20 Minuten quellen lassen

anschließend mit dem Mehl gut
vermischen

daraus 8 Laibe formen

dann in leicht gesalzenem Wasser
(oder Rinderbrühe) bei schwacher
Hitze 30 Minuten kochen

Variante II:

Hafàloab mit Seel

(Hafenlaib mit Seele)

etwas fein gewürfelten Bauchspeck in
die Mitte des Laibes einformen

traditionelle regionale Delikatesse: Schweinebraten mit Soße, Saure Rüben und Hafenlaib