



[www.metzgerei-schneider.at](http://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