



## Getreideauflauf

### Fromenté

Fromenté ist ein mittelalterliches Rezept aus Frankreich, das wegen der teuren Zutaten eine Herrenspeise ist.

Herkunft: Frankreich

Kategorie: Beilagen, Mehlspeisen

Marinieren / Einlegen: 30 Minuten

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

250 g Dinkelmehl

¼ Liter Milch

4 Ei(er)

1 TL Honig

½ TL Ingwer gemahlen

1 Prise Safran

1 Prise Salz

4 EL Butter

### Vorbereitung

Das Mehl mit der Milch, den Eiern und dem Honig verquirlen, bis eine glatte Masse entsteht. Mit Ingwer, Safran und Salz abschmecken und den Teig 30 Minuten quellen lassen. Eine flache Form gut fetten und bemehlen. Den Teig nochmals gründlich durchrühren.

### Zubereitung

Den Teig in die vorbereitete Form ausstreichen und in einem vorgeheizten Ofen ausbacken (30 Minuten bei 200 °C), bis der Teig gut aufgegangen und eine goldbraune Farbe angenommen hat. Nach etwa 20 Minuten mit Butter oder Schmalz bestreichen. Den Teig herausnehmen, wenn er fertig gebacken ist, und frisch geschnitten als Beilage servieren.