Getreideauflauf
Fromenté

Fromenté ist ein mittelalterliches französisches Gericht, das oft als eine Art Getreidebrei beschrieben wird. Es wurde traditionell aus Weizenmehl (froment) hergestellt und mit Milch oder Brühe gekocht. Häufig wurde es mit Zucker und Gewürzen wie Zimt verfeinert, um einen süßen oder herzhaften Brei zu erhalten.Dieses Gericht war besonders in wohlhabenderen Haushalten beliebt, da die Zutaten wie Weizen und Gewürze teuer waren. Fromenté wurde oft als Beilage oder als eigenständiges Gericht serviert.

Herkunft: Frankreich
Kategorie: Beilagen, Mehlspeisen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 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 vorgeheitzten 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.

© 2026 coquina.de