Artikel vom 19.02.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 17:55 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/pella-de-gofio-herzhaft-oder-suess

Pella de Gofio – herzhaft oder süß



Foto: Kathrin Fries

Zutaten herzhaft (für 4 Portionen als Beilage):

100 g Gofio

½ TL Salz

½ TL Zucker

1 EL Olivenöl

Wasser

Optional: klein gehakte Zwiebel, fein gewürfelte Paprika oder geriebener Käse.

Zusätzliche Zutaten süß (für 8 Portionen als Snack):

30 g flüssiger Honig

1 Banane

50 g gehackte Mandeln

50 bis 80 g Trockenfrüchte

2 EL Kokosraspeln

½ TL Zimt

Zubereitung:

Für die herzhafte Variante Gofio mit Zucker und Salz vermengen, das Öl zugeben und nach und nach so viel Wasser einkneten, bis eine feste Masse entsteht. Diese zu einer Rolle formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Klassisch werden von der Rolle abgeschnittene Scheiben als Beilage gereicht.

Für die süße Variante die Banane zerdrücken und mit Zimt und Honig mischen. Dann die übrigen Zutaten dazugeben und alles mit der Grundmasse der herzhaften Variante mischen. Auch hier wird aus der festen Masse eine Rolle geformt, in Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank gelagert und dann in Scheiben geschnitten und beispielsweise mit Obst wie Banane und Nussstücken serviert.

ke