

**Kochdauer:**

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

400 g Maisgrieß

750 ml Wasser

1 TL Salz

50 g Schweineschmalz

100 g Grammeln vom Schwein

Türkensterz (Türkischer) mit Grammeln

Zubereitung

- Wasser und Salz aufkochen und den Maisgrieß (Polenta) langsam einrühren.
- Bei schwacher Hitze mindestens ½ Stunde ausdünsten lassen.
- Dann mit einer Gabel auflockern, so dass sich kleine Brocken bilden.
- Schweinefett in einer Pfanne zerlassen, Grammeln zufügen und erwärmen.
- Sterz vor dem Anrichten mit dem heißen Grammelfett übergießen.

Dazu wird eine Schwammerlsuppe serviert.

Mein persönlicher Tipp

Zum Frühstück gezuckert mit Kaffee genießen.:

Eva Maria Lipp

Ernährungsberaterin und Kochschulleiterin in Leoben

Quellen:

- Eva Maria Lipp: *Genießen ohne Grenzen*