



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

Mein persönlicher Tipp

Zum Frühstück gezuckert mit Kaffee genießen.



Eva Maria Lipp
Ernährungsberaterin und
Kochschulleiterin in Leoben



Quellen:



Eva Maria Lipp: *Genießen ohne Grenzen*

Türkensterz (Türkischer) mit Grammeln



Foto: Eva Maria Lipp - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Wasser und Salz aufkochen und den Maisgrieß (Polenta) langsam einröhren.
- Bei schwacher Hitze mindestens $\frac{1}{2}$ 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.



Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschafts- und
Ländlicher Raum:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete

