

#### 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 (Türgischer) mit Grammeln



Foto: Eva Maria Lipp - Nicht zur freien Verwendung

#### 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 Grammfett übergießen.

Dazu wird eine Schwammerlsuppe serviert.