



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Buchweizenmehl

500 ml Wasser

1 TL Salz

1 EL Butter

Mein persönlicher Tipp

Serviert wird der Sterz als Frühstück mit einer Tasse Kaffee oder als Vormittagsjause mit saurer Milch.:

Daniela Pecnik

Seminarbäuerin in Kärnten

Quellen:

- Seminarbäuerinnen Kärnten:
Polenta, Hadn und Sterz

Had'nsterz

Zubereitung

- Hadnmehl bei schwacher Hitze in der Pfanne „linden“, bis ein leichter Röstgeschmack entsteht und sich das Mehl trocken und griffig anfühlt.
- Das kochende, gesalzene Wasser langsam einrühren und zugedeckt 20 – 25 Minuten ausdünsten lassen.
- Anschließend mit einer Gabel gut durchrühren – der Sterz darf nicht patzig sein!
- Mit heißer Butter oder typischer Weise mit Grammelsschmalz übergießen.