



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

Had'nsterz

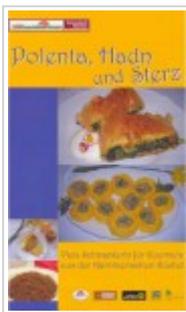


Foto: VrK/Achim Mandler Photography - Nicht zur freien Verwendung

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 Grammelschmalz übergießen.

Quellen:



Seminarbäuerinnen Kärnten: *Polenta, Hadn und Sterz*

