



**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

einfach

**Zutaten:**

- 500 ml Buchweizenmehl
- 1000 ml Wasser
- Salz
- Fett
- Grammeln vom Schwein
- 250 ml Sauermilch
- 20 g Mehl
- Kümmel
- 125 ml Sauerrahm

**Mein persönlicher Tipp**

Die Saure Suppe kann auch bestens durch eine Schwammerlsuppe getauscht werden.:

**Eva Maria Lipp**

Ernährungsberaterin und  
Kochschulleiterin in Leoben

**Quellen:**

- Eva Maria Lipp: *Privatrezept*

## Heidensterz mit saurer Suppe

**Zubereitung**

**Sterz**

- Für den Sterz 500 ml Wasser und Salz in einem höheren, schmalen Kochtopf aufkochen.
- Heidenmehl dazuschütten und gut 10 min. halb zugedeckt kochen.
- Dann mit der Sterzgabel verrühren und zugedeckt kurz stehen lassen.
- Heißes Fett – meist Schmalz, ev. mit Grammeln – darüber schütten und mit der Sterzgabel zerbröseln.

**Suppe**

- Für Suppe die saure Milch mit 20g Mehl versprudeln und in siedendes, gesalzenes Kümmelwasser einkochen.
- Vor dem Anrichten den sauren Rahm mit etwas Wasser versprudeln und beifügen.
- Suppe nicht mehr aufkochen, da sonst der Rahm gerinnt.

