



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



Foto: VrK/Alexander Stiegler - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

Sterz

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

Suppe

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