



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

Heidensterz mit saurer Suppe



Foto: VrK/Alexander Stiegler - Nicht zur freien Verwendung

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.

Quellen:



Eva Maria Lipp: *Privatezept*



BÄUERINNEN
ÖSTERREICH

Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

— Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

— LE 14-20
Zentrale für den ländlichen Raum

Europäischer
Landesförderfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gemeinden

