



**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

gut machbar

**Zutaten für 4 Portionen:**

- 800 g Erdäpfel
- 800 ml Wasser
- 400 g Maisgrieß
- 180 g Schmalz
- Salz
- Grammeln vom Schwein

**Mein persönlicher Tipp**

Unter dem Kochbegriff „linden“ versteht man das Erhitzen von trockenen Zutaten (z.B. Mehl, Grieß) ohne Fettzugabe unter ständigem Umrühren, bis ein angenehmer Duft von Röstaromen entsteht.



**Carina Laschober-Luif**  
Seminarbäuerin aus Pinkafeld

**Quellen:**



Carina Laschober-Luif:  
Rezept aus Bäuerinnenkochkurs

**Erdäpfel- Polentasterz**



Foto: VrK/DI Carina Laschober- Luif - Nicht zur freien Verwendung

**Zubereitung**

- o Die Erdäpfel schälen, in Würfel schneiden und im Salzwasser weich kochen.
- o In der Zwischenzeit die Polenta linden bis diese eine schöne Farbe hat und duftet (dauert ca. 10 Minuten).
- o Die heißen Erdäpfel gemeinsam mit dem heißen Kochwasser schöpferweise in den Grieß geben.
- o Wichtig ist, dass alles sehr heiß ist.
- o Das Gericht nach jedem Schöpfer Erdäpfel durchrühren, damit kein patziger Klumpen entsteht.
- o Achtung: Es kann sein, dass die Masse am Beginn sehr stark kocht und heiße Wasserspritzer entweichen.
- o Zum Schluss das Gericht stampfen.
- o Das Schmalz erhitzen und vorsichtig über den Grießsterz gießen. Wenn das Schmalz aufschäumt, passt die Hitze.
- o Einige Minuten ausdämpfen lassen.
- o Zwei Hände voll Gruanln (= grüne Triebe der Wasserrübe= Halmrübe oder Stoppelrübe) mit kochendem Wasser übergießen und abseihen.
- o Die Grammeln ohne Fett in einer Pfanne erhitzen.
- o Den Sterz mit den heißen Grammeln und den Gruanln auf einem Teller anrichten.