Heidensterz

Der Heidensterz ist ein traditioneller Sterz mit Buchweizenmehl aus der Steiermark. Besonders beliebt als Beilage zur Schwammerlsuppe oder zum Frühstück mit heißem Kakao.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

600 ml	Wasser
400 g	Heidenmehl (Buchweizenmehl)
0.5 TL	Salz
40 g	Butter (Schmalz oder Butterschmalz)

Zubereitung

1. Für den **Heidensterz** das Buchweizenmehl in einer heißen, eisernen Pfanne mit erhöhtem Rand bei niedriger Hitze trocken und ohne Fett rösten. Dabei ständig umrühren, bis das Mehl angenehm duftet und sein typisches Aroma entfaltet.

2. Währenddessen das Wasser in einem Topf aufkochen und salzen. Anschließend das die Butter oder Schmalz zum gerösteten Buchweizenmehl geben, damit sich der Sterz beim weiteren Zubereiten nicht in der Pfanne anlegt. Nun nach und nach das heiße Salzwasser unter ständigem Rühren zum Mehl geben. Dabei nur so viel Wasser verwenden, wie das Buchweizenmehl aufnehmen kann. Es sollen kleine, lockere Sterzstückchen entstehen. Je mehr Wasser hinzugefügt wird, desto größer werden die Sterzklumpen. Wird zu viel Wasser verwendet, kann der Heidensterz eine patzige Konsistenz bekommen.

3. Den Heidensterz zugedeckt etwa 12–15 Minuten am Herd ziehen lassen. Der Herd kann bereits ausgeschaltet werden, da die Nachhitze für diesen Schritt ausreicht. Bei Bedarf noch etwas heißes Wasser hinzufügen. Vor dem Servieren den Heidensterz nochmals mit einer Gabel auflockern, damit die kleinen Sterzstückchen schön locker bleiben.

Tipp

Der steirische Heidensterz schmeckt besonders gut zu einer kräftigen Schwammerlsuppe, einer sauren Suppe oder mit einem Häferl Kakao oder warme Milch.