
HEIDENSTERZ

MIT
RUCOLA UND PARMESAN



REZEPTKARTEN - ZUSAMMENGESTELLT VON **VERONIKA POSCH**



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION



MINISTERIUM
FÜR EIN
LEBENSWEERTES
ÖSTERREICH



Das Land
Steiermark

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



INITIATIVE
FÜR NEUE
ZEITKULTUR.AT

HEIDENSTERZ

MIT
RUCOLA UND PARMESAN

FÜR
4

ZUTATEN

250 g Buchweizenmehl
500 ml Wasser
50 g Grammelschmalz oder Butter
100 g geriebener Parmesan
Rucola-Salat
1 gestrichener TL Salz

.....

STERZ

Wasser aufkochen, salzen und beiseite stellen. Anschließend das Buchweizenmehl in einem trockenen Topf unter ständigem Rühren erwärmen (auch als linden bezeichnet) bis sich ein nussiger Duft entfaltet und das Mehl etwas dunkler wird. Das Wasser nun in kleinen Mengen zum Mehl dazu geben und so lange rühren bis das ganze Wasser aufgesogen ist und mittelgroße Bröckchen zurück lässt.

Grammelschmalz oder Butter in einem zweiten Topf schmelzen lassen und dem Sterz beimengen. Bei mäßiger Hitze weiterhin rösten. Immer wieder umrühren und zerteilen bis der Heidensterz bröselig ist. Das dauert ca. 30 Minuten. Parmesan unterrühren und noch warm mit Rucola-Salat servieren.

WAS PASST DAZU?

- Eingelegte, getrocknete Tomaten
- Geröstete Kürbis- oder Sonnenblumenkerne
- Grammeln oder Speck
- Passt auch zu saurer Milchsuppe als Einlage

**WEITERE KÖSTLICHE REZEPTE FINDEN SIE IM MÜHLENLADEN UND
AUF UNSERER WEBSEITE!**

GUTEN APPETIT!

WWW.POSCHMUEHLE.AT

BRÜHLGASSE 24, 8230 HARTBERG