

Rezept des Monats März 2015

Brennsterz nach alter Art

Zutaten:

- * 350 g Dinkel - Vollmehl
 - * 150 g Weizen - Vollmehl
 - * 500 ml Salzwasser
 - * 150 g Butter
- Salz

Zubereitung:

Dinkel- und Weizenmehl ohne Fett linden, d. h. in einer Pfanne bei mäßiger Hitze rösten, bis die Feuchtigkeit aus dem Mehl zur Gänze entwichen ist. (Nicht zu heiß, damit das Mehl nicht zu dunkel wird!).

Etwa 400 ml Salzwasser aufkochen und nach und nach dazu gießen, sodass ein Knödel entsteht. Butter schmelzen, darüber gießen und den Mehlknödel mit zwei Gabeln in kleine Stücke zerreißen.

Den Brennsterz zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen..

Tipp:

Dazu passt jegliche Art von Kaffee. Dieses in alten Zeiten mehrheitlich als Frühstück verzehrte Gericht wirkt wärmend und ist sehr sättigend!

Man kann es auch als Beigabe zu Suppen anrichten.

Sterz:

Sterz bezeichnet eine Zubereitungsart einfacher Gerichte in kleinbröckeliger Form aus Buchweizenmehl (Heidensterz), Maisgrieß (Türkensterz), versch. Mehlsorten (Brennsterz), Weizengrieß (Grießsterz), Kartoffeln (Erdäpfelsterz) oder Bohnen (Bohnensterz), die in Bayern, Österreich, Kroatien und Slowenien verbreitet ist.

Früher war der Sterz ein typisches „Armeleuteessen“, und noch heute essen Bauern und Landarbeiter in Kärnten und der Steiermark häufig Sterz mit Schweineschmalz und Grammeln als Gabelfrühstück. In früheren Zeiten war bei Holzarbeitern, den Holzknecchten, in Österreich der Sterz und in Bayern das „Muas“ das Standardessen, da bei den oft monatelangen Aufenthalten in den Wäldern nur Mehl und Schweineschmalz als Proviant mitgenommen werden musste.

In Vorarlberg und Tirol wird ein ähnliches Gericht als Riebel bezeichnet. Der Riebel in Tirol entspricht in etwa dem Sterz, der Vorarlberger Riebel wird jedoch aus einer Mischung aus Mais- und Weizengrieß zubereitet und weicht somit von der üblichen Definition ab.

In Kroatien und Slowenien ist das Gericht unter Žganci (für das Gericht an sich, bzw. je nach verwendetem Getreide als Hajdini Žganci, kroat., Ajdovi Žganci, slow. für Heidensterz und Bijeli Žganci [weißer Sterz] aus Kartoffeln und Weizenmehl) verbreitet.

Dieses Rezept drucken