



Bohnensterz

Zutaten:

250 g Roggenmehl
250 g Dinkelmehl
250 g weiße trockene Bohnen
(über Nacht einweichen)
oder 500 g Dosenbohnen
100 g Schweineschmalz
Salz
Rahmgurkensalat

Zubereitung:

Das Mehl salzen und ohne Fett linden, das heißtt, im heißen Reindl rösten bis die Feuchtigkeit aus dem Mehl zur Gänze entschwindet und es beginnt nussig zu duften. Dabei muss man ständig umrühren. Das Mehl darf nicht zu heiß geröstet werden, damit es nicht zu dunkel wird.

Inzwischen das Schmalz erhitzen. Während des Lindens die Bohnen im Salzwasser fertig weichkochen, Dosenbohnen mit dem Bohnenwasser und ein bisschen Leitungswasser in einem Topf erhitzen.

Heißes Bohnenwasser schöpferweise ins gelindete Mehl gießen. Achtung, nicht zu viel Flüssigkeit auf einmal, sonst bildet sich ein riesiger Klumpen, den man nicht mehr auseinander bekommt, es kann also noch ein bisschen stauben.

Das Mehl-Wassergemisch am besten mit einem Küchenfreund in kleinere und größere Brocken zerstechen und unter ständigem Rühren kleinweise die Bohnen zugeben. Zum Schluss Schweineschmalz auf den Sterz gießen, wieder umrühren und anrösten lassen, Fett ist Geschmack!

Zu Bohnensterz passt hervorragend ein Gurkensalat. Dazu trinkt man im Herbst einen frischen Sturm. Kinder genießen ihn gern mit einem Glas Milch. In einigen Regionen wird er in die Gemüsesuppe gegeben und gelöffelt, oder mit einer Rahmsuppe oder Klachlsuppe serviert.

Rezept und Foto wurden von Andrea-Rosa Rittnauer zur Verfügung gestellt.

Interkultureller Kochabend "Genuss mit Vielfalt"

Amt der Bgld. Landesregierung, Referat Integration und ältere Generation,
Europaplatz 1, 7000 Eisenstadt.