

Saure Suppe mit Heidensterz und Gammeln



Schwierigkeit



Zubereitung: ca. 40 Minuten

**FÜR 4
PERSONEN**

Für die Saure Suppe:

1 l	Wasser
	Salz, Pfeffer
1 TL	Kümmel, ganz
6	Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
2 EL	glattes Mehl
2 cl	Gölles Apfel Essig

Für den Heidensterz:

1 l	Wasser
2 TL	Salz
2 EL	Schweineschmalz
280 g	Heidenmehl
100 g	Gammeln



GÖLLES
MANUFAKTUR
FÜR EDLEN BRÄU & FEINER ESSENZ
www.goelles.at

- 1.** Für die Saure Suppe das Wasser mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Knoblauch zum Kochen bringen. Anschließend das Mehl mit etwas kaltem Wasser glattrühren und in die Suppe geben. Den Apfel Essig zuletzt begeben.
- 2.** Für den Heidensterz das Wasser mit Salz und 1 EL Schmalz aufkochen, Heidenmehl hinzufügen und mit dem Kochlöffel etwas formen. Zugedeckt für 20 Min. köcheln lassen. Anschließend das Kochwasser abseihen und auffangen.
- 3.** Den Sterz mit einer Gabel zerkleinern und mit etwas Kochwasser aufrühren, sodass gleichmäßige Klumpen entstehen. *Tipp: Wenig Wasser ergibt kleine, mehr Wasser lässt größere Sterz-Stücke entstehen!*
- 4.** Zuletzt das restliche Schmalz in einer Pfanne erhitzen und die Gammeln kurz knusprig rösten. Danach den Sterz zugeben, leicht mitrösten und noch warm mit der Suppe servieren.