

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Bohnensterz und Bohnenrahmsuppe

Zutaten

(4 Personen)

- 400 g getrocknete Wachtelbohnen
- Salz
- 750 g Dinkelvollkornmehl (ersatzweise mit griffigem Weizenmehl)
- 275 g Schweineschmalz

Für die Bohnenrahmsuppe

- 200 g gekochte Wachtelbohnen
- 1 L Bohnenkochwasser
- 1 TL ganzer Kümmel
- Salz
- 1/4 L Sauerrahm
- 1 EL Dinkelmehl, glatt

Zubereitung

Die Bohnen 12 Stunden in reichlich Wasser einweichen. Dann das Einweichwasser abgießen und die Bohnen in frischem Wasser (ca. 3 l) und etwas Salz ca. 40 min weichkochen. Anschließend die Bohnen abseihen und beiseitestellen. Das Bohnenkochwasser heiß halten.

Quelle: ORF extra

Mehl und 1 EL Salz in einer großen Pfanne 10-15 min linden (= ohne Zugabe von Fett trocken erhitzen), bis es sich leicht braun färbt.

In einem zweiten Topf das Schweineschmalz erhitzen. Nun unter ständigem Rühren nach und nach schöpferweise das kochend heiße Bohnenkochwasser (ca. 1,5 L) hinzufügen, bis sich Klumpen bilden und das Mehl nicht mehr staubt. Danach das heiße Schmalz darüber gießen und den Sterz gut durchrösten. Zuletzt die Hälfte der gekochten Bohnen zum Sterz mischen.

Mit dem übrigen Kochwasser und den restlichen Bohnen kann rasch eine Bohnenrahmsuppe zubereitet werden. Dafür das Kochwasser mit den Bohnen erhitzen, Kümmel hinzufügen und das Ganze mit Salz abschmecken. Zuletzt den Sauerrahm mit Dinkelmehl verquirlen und zur Suppe hinzugefügt aufkochen lassen.

Die Suppe kann als Vorspeise oder mit dem Sterz vermischt gegessen werden.

Variante Sterzkochen in Wasser:

Dafür das Mehl in die heiße Suppe schütten, einen Kochlöffel in die Mitte stecken und 20 min kochen. Anschließend das übrige Wasser abgießen und den Sterz in heißem Schmalz rösten.

Info: Je nach Region wird der Bohnensterz mit Bohnenrahmsuppe, Apfelkompott, Apfelmus, Milch oder Rahmgurkensalat serviert.