

## **Bohnensterz**

### **Zutaten:**

**300g Wachtelbohnen**

**400g Heidenmehl**

**1 ½ Liter Wasser**

**150g Schmalz**

**Salz**

Die vorgeweichten Bohnen in Salzwasser weich kochen, abseihen und das Bohnenwasser bereitstellen. Dann das Heidenmehl in einer heißen Pfanne ohne Fett „linden“, d.h. unter ständigem Rühren erhitzen, bis das Mehl zu dämpfen beginnt (darf aber nicht braun werden). Das Bohnenwasser zum Mehl gießen, kräftig verrühren, bis das Mehl die Flüssigkeit aufgenommen hat und der Sterz locker wird. Im Rohr ziehen lassen, dann die Bohnen dazumengen und zuletzt das sehr heiße Schmalz darüberschütten und vermengen. Mit Rahmsuppe servieren.

