

# Bohnensterz

**Schwierigkeitsgrad: mittel**

**Zubereitungsdauer: zirka 30 Minuten**

## Zutaten

500 g Mehl  
300 g Wachtelbohnen  
300 g Schmalz  
Salz, Lorbeerblätter

## Zubereitung

1.  
Die Bohnen einen Tag vorher ins Wasser geben. Nun die Bohnen mit Salz und Lorbeerblätter weichkochen.
2.  
Mehl in einem Topf geben und bei ständigem rühren erhitzen. Das nennt man „linden“.
3.  
Anschließend die Bohnen und etwas Bohnenwasser dazu geben. Immer gut rühren, so dass kleinere und größere Klumpen entstehen.
4.  
Nicht zu viel Wasser dazu geben, sonst wird der Sterz gatschig.
5.  
Das Schmalz wird nun erhitzt. Es muss sehr heiß sein, wenn er auf den Sterz kommt.
6.  
Mit Salz abschmecken und mit Rahmgurken servieren.