



**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

gut machbar

**Zutaten für 4 Portionen:**

- 30 dag Mehl (glatt)
- 75 dag Erdäpfel, mehlig
- Salz
- 1 Stk. gelbe Zwiebel
- 1 EL Fett
- Petersilie, gehackt

**Mein persönlicher Tipp**

Dazu schmeckt ein frischer grüner Salat oder auch eine warme Rahmsuppe.



**Caecilia Geißegger**

Referentin für Ernährung in Güssing

**Quellen:**



Caecilia Geißegger:

Rezept aus Bäuerinnenkochkurs



## Erdäpfelsterz (Hohlsterz, Zitterknödel)

Bodenständiges Rezept aus dem Südburgenland



Foto: Cilli Geißegger - Nicht zur freien Verwendung

**Zubereitung**

- o Die Erdäpfel waschen, schälen, vierteln und knapp mit Salzwasser bedecken.
- o Wenn die Erdäpfel kernig weich sind, das Mehl lindern und über die Erdäpfel streuen.
- o Zugedeckt weiterkochen lassen, bis das Mehl eine Art Deckel bildet, den man dann einige Male mit dem Kochlöffel durchbohrt.
- o Überschüssiges Wasser abgießen. Erdäpfel und Mehl zusammenstampfen.
- o Zwiebel schälen, fein hacken und im Fett anrösten.
- o Den Erdäpfel-Mehlsterz auf ein Schneidbrett geben und mit dem Messerrücken Nockerln abstechen und ins Fett geben, nachsalzen und durchrösten.
- o Mit Petersilie oder Schnittlauch bestreut servieren.