

GENUSSIDEE

Heidensterz mit Rahmschwammerln

Herzhafter Buchweizensterz trifft auf cremige Pilze mit Petersilie und einem Hauch Zitrone.

Vorbereitung: 25 Min. | Zubereitung: 35 Min. | Menge: 4 Portionen | Schwierigkeit: Mittel

Steirisch | Vegetarisch | Gemüse | Pfanne & Topf

Zutaten

- 250 g Buchweizenmehl
- 500 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 50 g Butter
- 500 g gemischte Pilze
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Schlagobers oder Kochcreme
- 1 TL Zitronensaft
- Petersilie
- Salz und Pfeffer

Nährwerte & Allergene pro Portion

482 kcal

Kalorien

27,3 g

Fett

13 g

Eiweiß

52 g

Kohlenhydrate

Allergene:

Milch; Gemüsebrühe kann Sellerie enthalten.

Die Werte sind geschätzte Richtwerte pro Portion und können je nach Marke, Zubereitung, optionalen Zutaten und tatsächlicher Portionsgröße abweichen.

Zubereitung

1

Wasser mit Salz aufkochen. Buchweizenmehl auf einmal einstreuen, ohne umzurühren, und bei kleiner Hitze 10 Minuten quellen lassen.

2

Mit einem Kochlöffel Löcher in die Masse stechen und weitere 10 Minuten dämpfen.

3

Überschüssiges Wasser abgießen. Butter zugeben und den Sterz mit zwei Gabeln krümelig reißen.

4

Pilze putzen und schneiden. Zwiebel fein würfeln und im Öl anschwitzen. Pilze kräftig anbraten.

Zubereitung - Fortsetzung

5

Mit Brühe und Obers aufgießen, kurz cremig einkochen und mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

6

Rahmschwammerln mit dem Heidensterz anrichten und mit Petersilie bestreuen.

GÖNN-DIA-Tipp

Pilze portionsweise und bei hoher Hitze anbraten. So bekommen sie Farbe, statt im eigenen Saft zu kochen.

Rezeptidee: GÖNN DIA Redaktion

Aktuelle Rezeptseite: <https://www.goenndia.at/rezepte/heidensterz-mit-rahmschwammerln/>

Stand: 06.08.2026