

Wissenswertes über Sterz.....	1
<i>Tipps und Tricks für die Zubereitung</i> .....	2
Grundarten .....	3
<i>Maisgrießsterz</i> .....	4
<i>Kartoffelsterz</i> .....	5
<i>Mischmehlsterz</i> .....	6
<i>Buchweizensterz</i> .....	7
<i>Weißer Bohnen Burgenländer Sterz</i> .....	8
<i>Weizen Brennsterz</i> .....	9
Frühstück .....	10
<i>Maisgrießsterz mit Speck</i> .....	11
<i>Kartoffel-Sterzauflauf mit Äpfeln und Walnüssen</i> .....	12
<i>Zimt &amp; Zucker-Sterz</i> .....	13
<i>Pfannensterz mit Pflaumen</i> .....	14
<i>Heidensterz-Frühstück</i> .....	15
<i>Gefüllte Eier mit Sterz</i> .....	16
<i>Sterz mit Früchtesalat</i> .....	17
<i>Sterzwaffeln</i> .....	18
<i>Sterz mit Himmel und Hölle</i> .....	19
<i>Sterzpfanne</i> .....	20
Suppen .....	21
<i>Salsa-Suppe mit Kartoffelsterz</i> .....	22
<i>Saure Sterzsuppe</i> .....	23
<i>Süße Sterzsuppe</i> .....	24
<i>Türkisch Sterzsuppe</i> .....	25

<i>Buchweizensterz mit Asiasuppe</i> .....	26
<i>Senfsuppe mit Weizensterz</i> .....	27
<i>Kalte Sterzsuppe</i> .....	28
<i>Möhrensuppe mit Bohnensterz</i> .....	29
<i>Glasnudelsuppe mit Sterz und Chili-Shrimps</i> .....	30
<i>Pizzasuppe mit Kartoffelsterz</i> .....	31
 Brot & Sandwich & Aufstrich.....	32
<i>Sterz-Tomaten-Basilikum-Aufstrich</i> .....	33
<i>Tartar-Bohnen-Sterz-Aufstrich</i> .....	34
<i>Roggenbrot-Sterz-Pfanne</i> .....	35
<i>Brotsterz-Speck-Pfanne</i> .....	36
<i>Avocado-Sandwich-Sterz-Pfanne</i> .....	37
<i>Salat-Sterz-Wrap</i> .....	38
<i>BBQ-Kartoffelsterz-Aufstrich</i> .....	39
<i>Griechisches Baguette mit Bohnensterz</i> .....	40
<i>Sterz-Rahm-Aufstrich</i> .....	41
<i>Sterz-Mischschale</i> .....	42
 Hauptgerichte Fleisch & Geflügel.....	43
<i>Hackbraten mit Bohnensterz</i> .....	44
<i>Hähnchenschenkel mit Maissterz</i> .....	45
<i>Gefüllte Paprika mit Maissterz</i> .....	46
<i>Sterz mit Hackfleischsauce</i> .....	47
<i>Rinderminutensteaks mit Kräutersterz</i> .....	48
<i>Bunte Filetpäckchen mit Sterz</i> .....	49
<i>Rinderchili mit Sterz</i> .....	50
<i>Sahnehähnchenfilet mit Sterz</i> .....	51
<i>Buchweizensterz mit Rinder-Lauch-Pfanne</i> .....	52
<i>Käsesterz mit Hähnchen</i> .....	53

## Hauptgerichte Meeresfrüchte & Fisch .....54

<i>Garnelenpfanne mit Sterz</i> .....	55
<i>Tomaten-Thunfisch mit Sterz-Frikadellen</i> .....	56
<i>Lachsfilet mit Sterz</i> .....	57
<i>Sterzkugeln mit Kalamaris</i> .....	58
<i>Kartoffelsterz mit Forelle</i> .....	59
<i>Gemüse-Shrimps-Spieße</i> .....	60
<i>Meeresfrüchtepfanne mit Sterz</i> .....	61
<i>Sterz mit Muscheln</i> .....	62
<i>Fischfrikadellen mit Sterz</i> .....	63
<i>Fischauflauf mit Sterzstreusel</i> .....	64

## Vegetarische und Vegane Gerichte .....65

<i>Backtomaten mit Sterz</i> .....	66
<i>Fetasterz</i> .....	67
<i>Gefüllte Weinblätter mit Kartoffelsterz</i> .....	68
<i>Fetasterz-Teigstangen</i> .....	69
<i>Sterzos</i> .....	70
<i>Gurkenschiffe mit Maissterz</i> .....	71
<i>Sterz-Gemüse-Pfanne</i> .....	72
<i>Mandel-Sterz-Pfanne</i> .....	73
<i>Bohnensterz mit Spinat</i> .....	74
<i>Weißkohlsterz</i> .....	75
<i>Salatrollen mit Sterz</i> .....	76
<i>Veganes Gulasch mit Sterz</i> .....	77
<i>Sterz-Champignons</i> .....	78
<i>Brokkoli-Sterz-Pfanne</i> .....	79
<i>Sterzteigpizza</i> .....	80
<i>Sterz-Gewürzpfanne</i> .....	81
<i>Miso-Sterzrollen</i> .....	82
<i>Flammkuchen mit Sterz</i> .....	83

<i>Sterz-Curry mit Ananas.....</i>	<i>84</i>
<i>Sterz-Pizza-Salat.....</i>	<i>85</i>

<b>Süßer Sterz .....</b>	<b>86</b>
<i>Kokos-Erdbeeren-Chili-Auflauf.....</i>	<i>87</i>
<i>Sesam-Kartoffelsterz-Spieße.....</i>	<i>88</i>
<i>Sweet Sterz-Schichtglas.....</i>	<i>89</i>
<i>Kokossterz-Cookies.....</i>	<i>90</i>
<i>Kartoffelsterz-Sweet Wrap .....</i>	<i>91</i>
<i>Sweet Sterz-Hot Dog.....</i>	<i>92</i>
<i>Grießsterz-Auflauf.....</i>	<i>93</i>
<i>Sweet Sterz-Blitz-Tachos.....</i>	<i>94</i>
<i>Schokosterz mit Chili und Minze .....</i>	<i>95</i>
<i>Obstsalat mit Sterz-Streuseln .....</i>	<i>96</i>
<i>Kartoffelsterz mit Bratapfel.....</i>	<i>97</i>
<i>Kokossterz .....</i>	<i>98</i>
<i>Kirsch-Sterzstreusel-Auflauf.....</i>	<i>99</i>
<i>Zimt-Zucker-Ingwer-Sterz.....</i>	<i>100</i>