



*Essen ist ein Bedürfnis,
genießen ist eine Kunst.*

La Rochefoucauld

Erdäpfelwuzerl mit Sauerkraut

Seminarbäuerin Romana Mairinger aus Ottnang

Erdäpfelwuzerl

Zutaten: 50 dag mehlige Kartoffeln gekocht, 8 dag Grieß, 10 dag griffiges Mehl, Prise Salz, 3 dag Butter, 1 Ei

Zubereitung: Kartoffeln kochen und mit der Kartoffelpresse zerdrücken. Grieß dazu kneten, Butter in Stücke schneiden und zu den Kartoffeln mischen. Salz und Mehl zugeben. Am Schluss das Ei einmengen.

Den Teig nur kurz kneten und zu einer etwa 2 cm dicken Rolle formen. Davon Stücke von ca. 1,5 cm abschneiden und zwischen den Handflächen zu Nudeln formen.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz oder Öl erhitzen und Nudeln einlegen. Auf kleiner Stufe langsam braten. Bei Braunfärbung an der Unterseite wenden und weiterbacken. Nudeln auf einem Teller anrichten und mit etwas Schlagobers übergießen. Dazu passt am besten Sauerkraut.

Tipp: Man könnte auch eine Auflaufform oder Backblech mit Butterschmalz gut einfetten, Nudeln auflegen und dann bei 170 °C Heißluft im Rohr garen. Für eine gleichmäßige Braunfärbung, wenden nicht vergessen.. Diese Nudeln stellen ein sehr gutes Hauptgericht in der Fastenzeit dar – sind aber auch eine etwas andere Kartoffelbeilage zu Fleischgerichten

Sauerkraut

Zutaten: 50 dag frisches Sauerkraut, 1 Zwiebel, ¼ l Wasser, 3 EL Fett oder Öl, 1 TI Salz, Pfeffer, 1 TI Kümmel, evtl. eine Knoblauchzehe, etwas Zucker, bei Bedarf ½ rohe Kartoffel zum Binden

Zubereitung: Zwiebel kleinwürfelig schneiden und in heißem Fett glasig rösten (Bei Bedarf könnte man auch etwas kleinwürflig geschnittenen Speck mitrösten) Das Sauerkraut dazugeben und unter ständigem Rühren einige Minuten mit dem Fett mischen. Mit etwas Wasser aufgießen und würzen mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Knoblauch, etwas Suppenwürze. Kraut zudecken und dünsten lassen. Am Ende der Garzeit bei Bedarf einen ½ rohen Kartoffel zur Bindung in das Kraut reiben. Nach Geschmack vor dem Servieren evtl. eine Prise Zucker zufügen.

Tipp: Anstelle von Wasser könnte man auch einen Schuss Weißwein oder Most zum aufgießen verwenden. Etwas rohes Sauerkraut zurückbehalten (vitaminreicher als gekochtes Sauerkraut) und kurz vor dem Servieren untermischen. Gewürze können auch anstatt lose, in einem Teefilter aus Papier oder in einer Teenuss mitgekocht werden..

Gutes Gelingen wünschen:



Einkaufsadressen:

Erdäpfel

Ammer Anna und Norbert	Glatzing 2	4690 Rüstorf	(07673) 2354
Friedl Andrea und Franz	Engelsheim 10	4841 Ungenach	(07672) 8200
Hausjell Hedwig und Franz	Unterachmann 10	4860 Lenzing	(07662) 2106
Niedermaier Maria	Schlatt 12	4691 Breitenschützing	(07673) 2484
Ranseder Christa und Otto	Steinbach 6	4861 Schörfling	(07662) 2010
Schablinger Biohof	Iming 4	4692 Niederthalheim	(07673) 7446

Hier gibt's Gemüse* und Gewürze** und Dinkel***

Familie Friedl*	Engelsheim 10	4841 Ungenach	07672/ 8200
Familie Eder**	Hainbach 3	4692 Niederthalheim	07673/ 7179
Familie Grausgruber**	Hinterschützing 6	4691 Schlatt	07673/2910
Familie Lohninger **	Truchtlingen 3	4890 Weißenkirchen	07684/ 8272
Familie Neuhuber **	Philippenberg 3	4690 Schlatt,	07673/ 4246
Familie Niedermaier*, **	Schlatt 12	4691 Breitenschützing	07673/ 24 84
Familie Schablinger*, ***	Iming 4	4692 Niederthalheim	(07673)7446

Hier gibt's Kümmel

Familie Perner*	Schmidham 2	4841 Pilsbach	07672/29747
-----------------	-------------	---------------	-------------

Hier gibt's Eier

Familie Hausjell	Unterachmann 10	4860 Lenzing	07662/ 21 06
Familie Lohninger	Steindorf 5	4863 Seewalchen	07662/ 28 42
Familie Pillichshammer	Stein 2	4851 Gampern	07682/8020
Familie Reither	Schacha 1	4844 Regau	0676/ 564 17 50

Homepage der Direktvermarkter: www.gutesvombauernhof.at, www.genussland.at

Kostenlose Rezeptheft und Lebensmittelinfo: www.ama-marketing.at

Unsere Bauernmärkte im Bezirk:

Bauernmarkt MONDSEE	Marktplatz, Ende Mai bis Ende Oktober, jeden Samstag, 8:30 -12:00 Uhr
Bauernmarkt REGAU	Markthalle Regau, jeden Freitag, 16:00 - 19:00 Uhr
Bauernmarkt SCHWANENSTADT	Gmundner Straße, Sparkassenplatz, jeden Samstag, 8:30 - 12:00 Uhr

Kochkurse mit Seminarbäuerinnen beim LFI: www.lfi.at – Ernährung und Gesundheit
Info unter 050-6902-4776 (für Vöcklabruck) oder direkt beim LFI unter 050-6902-1500

Gutes Gelingen wünschen:

