



*Übe dich in der Kunst des Weglassens.  
Nur so wird der Geschmack der Zutaten  
nicht verfälscht.*

**Stefan Marquard - Sternekoch, München**

## **Erdäpfel- Kohlsuppe und Fastenbeugerl**

Seminarbäuerin Romana Mairinger aus Ottnang

### **Erdäpfel-Kohlsuppe**

**Zutaten:** 4 EL Öl, 2 Zwiebeln, ½ Kohlkopf, 4 dag Mehl, Salz, Pfeffer, Suppenwürze, 3 – 4 mittelgroße Kartoffeln, Wasser

**Zubereitung:** Zwiebeln und Kartoffeln schälen und würfelig schneiden, Kohl vierteln und feinnudelig schneiden. Zwiebel in Öl anrösten, Kohl dazugeben, mit etwas Wasser aufgießen und ca. 10 min dünsten. Ist das Wasser verdunstet etwas mit Mehl stauben, mit Wasser aufgießen, Gewürze und Kartoffeln dazugeben und alles köcheln lassen bis die Kartoffeln weich sind.

**Tipp:** Evtl. das Gericht mit Karottenstückchen farblich aufbessern

### **Fastenbeugerl**

**Zutaten:** 400 g Weizenmehl, 100 g Roggenmehl, 1 KL Salz, ½ Würfel Germ, 1 KL Kümmel (gehackt)  
¼ l lauwarmes Wasser, 0,1 l lauwarme Milch

**Zubereitung:**

Germ in Milchwasser auflösen, alle Zutaten zusammenmischen, durchkneten und kurz gehen lassen. Dann Salzwasser in einem größeren Topf zum Kochen bringen. Beugerl formen und gleich ins kochende Salzwasser geben. Sobald sie hochkommen, herausnehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Beugerl etwas ansalzen und ins vorgeheizte Rohr schieben. Bei 170 °C Heißluft ca. 20 min. backen bis sie eine schöne goldbraune Farbe haben.

**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
-----------------	-------------	---------------	-------------

Homepage der Direktvermarkter: [www.gutesvombauernhof.at](http://www.gutesvombauernhof.at), [www.genussland.at](http://www.genussland.at)

Kostenlose Rezeptheft und Lebensmittelinfo: [www.ama-marketing.at](http://www.ama-marketing.at)

**Unsere Bauernmärkte im Bezirk:**

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

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

Gutes Gelingen wünschen:

