



Dinkelvollkornbrot mit Aufstrichvariationen

Seminarbäuerin Elfriede Schachinger aus Schlatt

Dinkelvollkornbrot

Zutaten: 500 g Dinkelvollkornmehl, 1 Würfel Germ oder 2 Pkg. Trockengerme, 2 TL Salz, 2 EL Brotgewürz, 1 EL Sonnenblumenkerne, 1 EL Kürbiskerne, 1 EL Sesam, 1 EL Leinsamen (geschrotet), 1 EL ganze Walnüsse, 1 EL Honig, ½ l lauwarmes Wasser

Zubereitung: Die trockenen Zutaten gut vermischen, Honig und Germ in Wasser auflösen und untermengen. Den weichen Teig in eine befettete Kastenform füllen, ins **kalte** Backrohr geben, zuerst bei 250°C für 10 Minuten und bei geöffnetem Rohr (Kochlöffel einklemmen) und bei 200°C Ober.-u. Unterhitze 50 Min. fertig backen.

Tipp: 1 Karotte fein reiben und unter den Teig mischen, dann hat man ein saftiges Karottenbrot!

Aufstrichvariationen

Rezept Aufstrichbasis:

Zutaten: 3 Pkg. Topfen (es kann auch Frischkäse von Schaf oder Ziege verwendet werden), 1 Becher Sauerrahm, 1 Pkg. Quimiq natur

Zubereitung: Quimiq cremig rühren – anschließend Topfen und Sauerrahm unterrühren

Gemüsetopfen:

Zubereitung: 250 g Aufstrichbasis mit 1 kl. Apfel, 1 Karotte, 1 kl. Stück Sellerie, 1 kl. Stück Kohlrabi (alles gerieben), würfelig geschnittenem Paprika, frischen Kräutern, Salz, Kräutersalz, frisch gemahlenem Pfeffer verrühren

Räucherforellenaufstrich:

Zubereitung: 250 g Aufstrichbasis, 2 ausgelöste Räucherforellenfilets, etwas Dille, Salz, frisch gemahlener Pfeffer und evt. etwas Zitronensaft verrühren

Tipp: Diese Aufstriche sind wieder ideale Resteverwertungen!!

Einkaufsadressen:

Getreide/Getreideprodukte

Schablinger Biohof	Iming 4	4692 Niederthalheim	(07673) 7446
Biohof Schernthaler	Hipping 27	4880 Berg im Attergau	07667/8741

Fische/Räucherfische

Familie Scheichl	Jeritzstraße 90	4866 Unterach	07665/ 8336
Familie Köttl	Redl 8	4872 Neukirchen/Vöckla	07682/ 7203

Hier gibt's Gemüse*, Äpfel **

Familie Friedl *	Engelsheim 10	4841 Ungenach	07672/ 8200
Familie Niedermaier *	Schlatt 12	4691 Breitenschützing	07673/ 24 84
Familie Schablinger *	Iming 4	4692 Niederthalheim	(07673)7446
Familie Hausjell **	Unterachmann 10	4860 Lenzing	07662/ 21 06

Milchprodukte, Käse Kuh*, Schaf**, Ziege*

Familie Grabner*	Laiter 4	4894 Oberhofen	06213/8380
Familie Innerlohninger*	Radau 11	4882 Oberwang	06233/ 8308
Familie Mayr*	Reichholz 20	4852 Weyregg	07664/3122
Familie Preuner*	Halt 2	4873 Frankenburg	07683/8663
Familie Rosner***	Katterlohen 4	4880 Berg	07667/ 80 49
Familie Spitzer**	Traschwandt 1	4882 Oberwang	06233/ 8376
Familie Strobl*	Achenstraße 5	5310 Mondsee	06232/ 42 23
Familie Wiener*	Hötzing 2	4870 Vöcklamarkt	07682/6596

Kräuter*, Kürbiskerne**, Gewürze***

Familie Eder *, **	Weigensam 11	4904 Atzbach	07676/ 88 04
Familie Grausgruber*, **	Hinterschützing 6	4691 Schlatt	07673/2910
Familie Huemer	Oberpilsbach 24	4840 Pilsbach	07672/ 293 85
Familie Lohninger *	Truchtlingen 3	4890 Weißenkirchen	07684/ 8272
Familie Neuhuber *	Philippsberg 3	4690 Schlatt	07673/ 4246
Familie Niedermaier *, **	Schlatt 12	4691 Breitenschützing	07673/ 24 84
Familie Oberndorfer	Staig 1	4690 Schwanenstadt	07673/ 26 60-11
Familie Oberndorfer	Niederthalheim 47	4692 Niederthalheim	07673/ 7041
Familie Perner ***	Schmidham 2	4841 Pilsbach	07672/ 29747
Familie Wohlschläger	Bach 2	4690 Schwanenstadt	07673/ 2731

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

Kostenlose Rezepthefte 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 der Seminarbäuerinnen in der Bezirksbauernkammer Vöcklabruck

NEU: Zeitgemäße Klassiker aus der Rindfleischküche

Kursnr.: 3374/35

Termin: 18.10.2012; 18:30 – 21:30 Uhr

Seminarbäuerin Bettina Posch



Kaum eine andere Fleischart bietet so viele unterschiedliche Zubereitungsarten wie Rindfleisch. Erfahren Sie mehr über die Zubereitungsarten (Sieden, Dünsten, Kurzbraten etc.), über perfekte Schnittführung, richtiges Würzen und vieles mehr. Tauchen Sie ein in kulinarische Vielfalt von Rindfleisch. Erleben Sie Kochspaß und Gaumenkitzel der Extraklasse.



NEU: Jausenhits für Schule, Freizeit und Beruf – Iss dich fit und schlau!

Kursnr.: 3375/25

Termin: 30.10.2012; 18:30 – 21:30 Uhr

Seminarbäuerin Bettina Posch

Gesunde Jause für Kinder und Erwachsene ist in aller Munde. In der Theorie klingt alles ganz einfach, aber im Alltag läuft es dann nicht immer so glatt. Was ist eine gesunde Jause? Welche Lebensmittelgruppen sollen bei der idealen Jause dabei sein? Wie kann ich Gesundheit, Spaß und Genuss vereinen? Beim gemeinsamen Kochen, Essen und Trinken bekommen die Teilnehmer so richtig Appetit auf vielseitige, bewusste Ernährung.

Lebkuchen und Vollwertbäckerei – schmackhafte Rezepte für vor(weihnachtliche) Stimmung

Kursnr.: 3357/183

Termin: 04.12.2012; 18:30 – 21:30 Uhr

Seminarbäuerin Elfriede Schachinger



Flotte Party-Snacks

Kursnr.: 3372/144

Termin: 08.11.2012; 18:30 – 21:30 Uhr

Seminarbäuerin Romana Mairinger

Neue Fischköstlichkeiten aus heimischen Gewässern

Kursnr.: 3333/245

Termin: 30.01.2013; 18:30 – 21:30 Uhr

Seminarbäuerin Eva Gangl



Anmeldungen ab sofort bis spätestens **10 Tage vor Veranstaltungsbeginn** beim LFI-Service unter:

Telefon: 050/6902-1500, **Fax:** 050/6902-91500, **E-Mail:** lfi@lk-ooe.at; **Internet:** www.lfi-ooe.at

Bitte bei der Anmeldung **Kursnummer angeben!**