



## Fastenknödel (Fischknödel)

Seminarbäuerin Elfriede Schachinger aus Schlatt

### Zutaten:

500 g Fischfilet, 1 EL Butter, 2 Eier, 2 Semmeln, 1 feingehackte Zwiebel, Salz, Pfeffer, 2- 3 EL Leinmehl (zum Binden) oder man nimmt Semmelbrösel

### Zubereitung:

Die Haut von den Fischfilets wegschneiden, dann das Fischfleisch faschieren. Die Semmel in Würfel schneiden, in Milch einweichen und ausdrücken. Die Zwiebel in Butter glasig dünsten, alles zusammen mischen. Eier und Gewürze dazugeben.

Mit Leinmehl oder Semmelbrösel zu einer festen Masse vermischen.

(Leinöl wird aus Leinsamen hergestellt. Das Öl wird aus den Samen kalt gepresst und hat eine goldgelbe Farbe. Das Leinmehl wird durch die sorgfältige Vermahlung der entölten Saat gewonnen.)

Nicht zu große Knödel formen und im Salzwasser ca. 10-12 Minuten kochen.

Mit braungerösteten Bröseln (diese mit Kräutersalz würzen), Sauerrahm-Kräuterdip und Salat servieren.

### Tipp:

Die Knödel kann man auch in Butterschmalz oder Öl backen.

Formt man die Knödel nur mit etwa 2 cm Durchmesser, kann man sie als Suppeneinlage verwenden.

Gutes Gelingen wünschen:



## Einkaufsadressen:

### Hier gibt's 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 Stauer*	Ausserhörgersteig 2	4871 Frankenburg	07683/ 73 47
Familie Strobl*	Achenstraße 5	5310 Mondsee	06232/ 4223
Familie Wiener*	Hötzing 2	4870 Vöcklamarkt	07682/ 6596
Familie Wimmer*	Hilprigen 4	4873 Frankenmarkt	07683/ 85 92

### Hier gibt's Gemüse\* und Kräuter\*\*:

Familie Eder**	Hainbach 3	4692 Niederthalheim	07673/ 7179
Familie Friedl*, **	Engelsheim 10	4841 Ungenach	07672/ 8200
Familie Graf*	Imling 4	4692 Niederthalheim	07673/ 7446
Familie Grausgruber**	Hinterschützing 6	4691 Schlatt	07673/ 2910
Familie Neuhuber **	Philippsberg 3	4690 Schlatt,	07673/ 4246
Familie Niedermaier*, **	Schlatt 12	4691 Breitenschützing	07673/ 24 84
Familie Obermaier*, **	Freundling 8	4904 Atzbach	07676/ 74 88
Familie Perner**	Schmidham 2	4841 Pilsbach	0664/ 9177222
Familie Schablinger*	Imling 4	4692 Niederthalheim	07673/ 7446
Familie Spitzer*	Traschwandt 1	4882 Oberwang	06233/8376

### Hier gibt's Eier:

Familie Hausjell	Unterachmann 10	4860 Lenzing	07662/ 21 06
Familie Lohninger	Steindorf 5	4863 Seewalchen	07662/ 28 42
Familie Niedermayr	Hainbach 5	4861 Aurach am Hongar	07662/8987
Familie Pillichshammer	Stein 2	4851 Gampern	07682/ 8020
Familie Reither	Schacha 1	4844 Regau	0676/ 5641750

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

Kostenlose Rezepthefte und Lebensmittelfinf: [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

### Gutes Gelingen wünschen:



Gutes Gelingen wünschen:

