



*Die Freude,
gute Lebensmittel zu
benutzen und mit
Freunden zu genießen,
gibt Kraft und Kreativität.*

Gebackene Speckgrießknödel mit Sauerkraut und Kräuterdip

Seminarbäuerin Eva Gangl aus Weyregg

Gebackene Speckgrießknödel

Zutaten: ¼ l Milch, Salz, Muskat, 12 dag Grieß, 10 dag Speck, 2 Eier, Fett zum Backen

Zubereitung: Milch mit Salz und Muskat würzen und zum Kochen bringen. Grieß einrühren und gut verkochen lassen. Etwas überkühlen lassen, dann nacheinander 2 Eier einrühren und den kleinwürfelig geschnittenen Speck untermengen. Nicht zu große Knödel formen und schwimmend in heißen Fett ausbacken.

Sauerkraut

Zutaten: 50 dag Sauerkraut, 5 dag Butterschmalz oder Öl, 1 Zwiebel, 10 dag Speck, 1 Kl. Zucker, Kümmel, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, 1 roher mehliges Erdapfel

Zubereitung: Die Zwiebel halbieren und schneiden und in Butterschmalz oder Öl anlaufen lassen. Speckwürfel dazugeben, etwas anrösten lassen, ein Kaffeelöffel Zucker dazugeben und gut durchrösten.

Sauerkraut und Gewürze dazugeben, gut durchrühren. Den Erdapfel fein reiben und dazugeben. Mit Wasser aufgießen und ca. 20 Minuten kochen lassen (je nach Krautsorte).

Kräuterdip

Sauerrahm und ev. Joghurt mit Salz, Pfeffer und ev. Senf würzen, versch. Kräuter und ein Kaffeelöffel Kren untermengen und gut verrühren.

Gutes Gelingen wünschen:



Einkaufsadressen:

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

Hier gibt's Milchprodukte

Familie Grabner	Laiter 4	4894 Oberhofen	06213/8380
Familie Preuner	Halt 2	4873 Frankenburg	07683/8663
Familie Strobl	Achenstraße 5	5310 Mondsee	06232/4223
Familie Wiener	Hötzing 2	4870 Vöcklamarkt	07682/6596

Hier gibt's Erdäpfel* & Gemüse & Grieß***:**

Familie Ammer*	Glatzing 2	4690 Rüstorf	07673/2354
Familie Friedl*&**	Engelsheim 10	4841 Ungenach	07672/ 8200
Familie Hausjell*	Unterachmann 10	4860 Lenzing	07662/ 21 06
Familie Niedermaier*&**	Schlatt 12	4691 Breitenschützing	07673/ 24 84
Familie Ranseder*	Steinbach 6	4861 Schörfling	07662/2010
Familie Schablinger** & ***	Iming 4	4692 Niederthalheim	(07673)7446

Hier gibt's Kümmel

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

Hier gibt's Kräuter:

Familie Niedermaier	Schlatt 12	4691 Breitenschützing	07673/ 24 84
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	Philippsberg 3	4690 Schlatt	07673/ 4246

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:

