



Gekochtes Rindfleisch mit Lauchgemüse

Seminarbäuerin Elfriede Schachinger aus Schlatt

Zutaten:

1 Bund Suppengrün, 1 Zwiebel, Pfefferkörner, 3 Lorbeerblätter, Salz, 1 kg Rindfleisch zum Kochen (Tafelspitz, Schulterscherzel, Brustkern,...)

Lauchgemüse:

2 Stangen Lauch, 2 EL Öl, 1 EL Butter, 1/8 l Suppe, 1 Creme Fraiche, Salz, Pfeffer, 1 Erdapfel, gehackte Petersilie

Zubereitung:

Suppengrün putzen und mit halbiertes Zwiebel (samt Schale) und Gewürze in etwa 2,5l Wasser aufkochen. Rindfleisch hineingeben und bei geringer Hitze offen etwa 2,5-3 Stunden kochen.

Lauchgemüse:

Den Lauch waschen und in ca. 3 cm breite Ringe schneiden. In einem Topf Öl mit Butter erhitzen, den Lauch beifügen und gut durchrösten. Mit Suppe aufgießen, Creme Fraiche unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zugedeckt etwa 5 Min. dünsten. Den rohen Erdapfel fein reiben, untermengen und das Gemüse noch kurz dünsten. Vor dem Anrichten mit gehackter Petersilie bestreuen.

Das Fleisch quer zur Faser in Scheiben schneiden und mit dem Lauchgemüse anrichten.

Tipp: Das Lauchgemüse passt auch sehr gut zu kurz gebratenem Fleisch und Fisch!

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 **	Philippenberg 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*	Iming 4	4692 Niederthalheim	07673/ 7446
Familie Spitzer*	Traschwandt 1	4882 Oberwang	06233/8376

Hier gibt's Rindfleisch

Familie Aigner	Rieder Str. 62	4901 Ottnang	07676/ 7604
Familie Lohninger	Truchtlingen 3	4890 Weißenkirchen	07684/ 8272
Familie Strobl	Achenstraße 5	5310 St. Lorenz	06232/ 42 23
Familie Weninger	Haitigen 4	4890 Weißenkirchen i. A.	07684/6070

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

Gutes Gelingen wünschen:

