



*Kochen ist wie heiraten-
Zwei die zusammenkommen,
müssen miteinander harmonieren.*

Yuan Mei, Chinesischer Dichter

Köstliche Suppen

Seminarbäuerin
Romana Mairinger aus Ottnang

Rote Rübensuppe mit Krennockerl

Zutaten (für 4-6 Personen): ½ Zwiebel (fein gehackt), 1 TL Öl, 750 ml klare Gemüsesuppe, 300 g Rote Rüben (kleinwürfelig geschnitten), Weinessig nach Geschmack, Salz, Pfeffer, Kümmel, eine Messerspitze Kren (frisch gerissen), ½ TL Rohrzucker, 125 g Quimi

Krennockerl – Zutaten: 1 Pkg. Frischkäse (oder Topfen), 3 EL Sauerrahm, Salz, Pfeffer, 2 EL frisch geriebener Kren, etwas geriebene Zitronenschale und –saft, 3 Blatt Gelatine

So wird's gemacht - Nockerl:

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Für die Nockerl den Frischkäse mit dem fein geriebenen Kren vermischen und würzen. Die Zitronenschale und den Saft dazugeben. Den Sauerrahm etwas erwärmen, die Gelatine gut ausdrücken und darin auflösen. Einen Teil des Frischkäses unterheben und erst dann zur ganzen Masse geben. Ca. 1 Stunde kalt stellen und dann kleine Nockerl formen.

So wird's gemacht - Suppe:

Für die Suppe Zwiebel in Öl anschwitzen, mit der Hälfte der Gemüsesuppe aufgießen. Rote Rüben, Weinessig, Salz, Kümmel, Pfeffer und Kren dazugeben, weich dünsten und mixen. Mit dem Rohrzucker abschmecken und mit der restlichen klaren Gemüsesuppe aufgießen. Zum Schluss die Suppe durch das Einrühren von kaltem Quimi abrunden. Die Suppe anschließend nicht mehr aufkochen lassen!!

Zweierlei Schaumsuppe von der Petersilie (ersatzweise Pastinaken)

Zutaten (für 4 Personen): 200 g Petersilwurzel, ½ Zwiebel, Petersiliengrün, Schuss Most oder Weißwein, etwas Öl, 750 ml Suppe oder Gemüsefond, ca. 150 g mehliges Kartoffel geschnitten oder 50 g Mehl zum Staub, 100 ml Schlagobers

So wird's gemacht: Petersilwurzel schälen, schneiden und mit fein geschnittenem Zwiebel in wenig Öl anrösten (rösten bildet den Geschmack aus).

Anschließend mit Weißwein oder Most ablöschen und mit Fond oder Suppe aufgießen. Alles gut weich kochen lassen und mit Schlagobers verfeinern. Bei Bedarf pürieren.

Dann die Suppe in zwei Teile teilen und in den einen Teil die blanchierte Petersilie einmischen – abschmecken und gleichzeitig in Suppenteller mit zwei Schöpfer eingießen.

Wichtig: Beide Suppen sollen die gleiche Konsistenz haben, ansonsten laufen sie ineinander über. Anstelle der blanchierten Petersilie kann man die zweite Hälfte mit Paprikapulver edelsüß einfärben – schaut auch sehr dekorativ aus.

Gutes Gelingen wünschen:



Einkaufsadressen:

Hier gibt's Gemüse:

Andrea und Franz Friedl	Engelsheim 10	4841 Ungenach	(07672) 8200
Maria Niedermaier	Schlatt 12	4691 Schlatt	(07673) 2484
Sieglinde und Thomas Schablinger	Iming 4	4692 Niederthalheim	(07673)7446

Hier gibt's Kräuter:

Christine Grausgruber	Hinterschützing 6	4691 Breitenschützing	(07673) 2910
Theresia Lohninger	Truchtlingen 3	4890 Weißenkirchen	(07684) 8272
Maria Niedermaier	Schlatt 12	4691 Schlatt	(07673) 2484
Josefine Neuhuber	Philippenberg 3	4690 Schlatt	(07673) 4246

Hier gibt's Most :

Walter Hofmanninger	Weigensam 9	4904 Atzbach	07676/7491
---------------------	-------------	--------------	------------

Weitere Adressen:

Homepage der **Direktvermarkter**: www.gutesvombauernhof.at

Homepage **Genussland Oberösterreich**: 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:

