



Ein Mostpunsch
morgens schon genossen,
der macht dich froh
und unverdrossen.

Apfelbrot und Punsch

Seminarbäuerin Eva Gangl aus Weyregg

Apfelbrot

Zutaten: 4 große Äpfel, 25 dag Staubzucker, 1/16 l Rum (38%) 35 dag Roggenmehl, 2 Messerspitzen Natron, 1 Kl. Zimt, ½ Kl. Nelkenpulver, 15 dag Dörrzwetschken, 15dag Walnüsse od. Haselnüsse gehackt, 25 dag Rosinen

So wird's gemacht:

Die Äpfel waschen, entkernen und samt Schale grob raffeln. Mit Staubzucker sowie Rum vermengen und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Das Mehl mit Natron, Zimt und Nelkenpulver vermischen. Dörrzwetschken in Würfel schneiden und mit den Nüssen und Rosinen gut unter das Mehl mengen.

Marinierte Äpfel am besten mit Kochlöffel gut mit dem Mehl vermengen und den Teig halbieren.

Die beiden Teigstücke mit nassen Händen zu zwei Striezeln oder Laiben formen und auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech legen.

Die Oberfläche mit nassen Händen glattstreichen und das Apfelbrot im vorgeheizten Rohr auf mittlerer Schiene bei 170° etwa 1,5 Stunden backen.

Apfelbrot auf dem Blech vollständig auskühlen lassen.

Tipp: Das Apfelbrot ist in Pergament-oder Backtrennpapier gewickelt, kühl und trocken gelagert, etwa 2-3 Wochen haltbar. Wichtig: Apfelbrot nicht in Folie wickeln und nicht in einer Blech-oder Kunststoffdose aufbewahren

Punsch

So wird's gemacht: 1l Wasser mit 20 dag Zucker aufkochen, 4 Tl. russ. Tee (od. Sackerl) dazugeben und ¼ Stunde ziehen lassen. 1 l Wein od. Most mit 6 Zimtstangen, 16 Nelken, Schale von 1 Zitrone, Saft von 2 Zitronen, Saft von 4 Orangen aufkochen, 4 Stamperl Cognak dazugeben und ¼ Stunde ziehen lassen – abseihen und zusammenmischen, ev. nachzuckern.

Gutes Gelingen wünschen:

Einkaufsadressen:



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

Kochkurstipp zum Thema



Vollwertige Mehlspeisen

Mehlspeisen aus der Vollkornküche sind keine Modeerscheinung, sondern eine köstliche Möglichkeit, Genuss und bewusste Ernährung auf einen Nenner zu bringen. Sie enthalten wertvolle Inhaltsstoffe, sind geschmacklich sehr vielseitig und ermöglichen eine ausgewogene, abwechslungsreiche Küche ohne Verzicht. Verwöhnen Sie Ihre Lieben mit einer Vielfalt an schmackhaften, kreativen Ideen aus dem Mehlspeishimmel.

Donnerstag, 2. Dezember 2010, 19:00 – 22:00 Uhr

Kursbeitrag: € 13,00 (exkl. Lebensmittelkosten)

Ort: Bezirksbauernkammer Vöcklabruck, Kursnummer 3366/5B

Seminarbäuerin Sonja Kronberger

Anmeldungen bitte 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn im LFI Kundenservice unter: Telefon: 050/6902-1500, Fax: 050/6902-91500, E-Mail: lfi@lk-ooe.at oder Internet: www.lfi-ooe.at

Weitere 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: