



Alles Gute kommt in diesem Fall von unten!  
 Ob gelb, orange, rot oder bunt – knackiges  
 Wurzelgemüse reift zwar im Erdreich heran,  
 führen die Genießer aber direkt empor in den  
 Feinschmecker-Himmel

## Herzhafte Pastinaken-Laibchen mit Lilla Kartoffel-KrensaUCE, knackigen Rübencarpaccio und buntem Herbstsalat

Seminarbäuerin und Kräuterpädagogin  
 Schafleitner Franziska aus Pöndorf

### Pastinaken-Laibchen mit Käse überbacken

**Zutaten (für 4 Personen):** 600g Pastinaken geschält, 2 Eier, 1 ½ EL Dinkelvollmehl, 1 ½ EL Dinkelvollgrieß, Wildkräutersalz, Pfeffer, 3 EL gemischte Kräuter gehackt, 6 dünne Scheiben Gouda, Rapsöl zum Ausbraten.

**Zubereitung:** Die rohen, geschälten Pastinaken fein reiben und mit den restlichen Zutaten vermischen. Danach den Teig etwas rasten lassen. Später Laibchen formen und diese langsam in einer Pfanne in Öl braten. Auf jedes Laibchen eine Scheibe Käse geben und leicht schmelzen lassen.

### Rübencarpaccio

**Zutaten:** Gelbe Rüben, Rote Karotten, Salz, Pfeffer, Apfelessig, kaltgepresstes Sonnenblumenöl, Sauerrahm, Senf.

**Zubereitung:** Rüben ungeschält in Salz-Kümmelwasser weich kochen, heiß schälen und erkalten lassen, in dünne Scheiben schneiden. Aus Apfelessig Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren. Sauerrahm mit Salz und etwas Senf verrühren.

Ein Teller mit der Marinade bestreichen, die Rübenscheiben darauf verteilen.

Wiederrum mit Marinade bestreichen. Den Sauerrahm aufspritzen und mit geriebenen Kren, Zitronenzesten und Schnittlauch fertig stellen.

### Lilla Kartoffel-Kren Sauce

**Zutaten und Zubereitung:** Lilla Kartoffel waschen, weich kochen, durch Kartoffelpresse drücken, mit Salz und geriebenen Kren abschmecken und soviel warme Milch dazugeben das eine sämige Sauce entsteht.

Wenn man keine Sauce will, kann man die Kartoffel-Kren-Sauce etwas fester zubereiten und mit einem Löffel Nockerl formen, und mit etwas Schnittlauch bestreuen.

Gutes Gelingen wünschen:

## Herbstsalat

**Zutaten:** Romanasalat, Ruccola und Radichio, 1 Hand voll verschiedene Dahlienblüten, Apfelessig, Traunstein-Kürbiskernöl, Wildkräutersalz, Pfeffer, Kürbiskerne

**Zubereitung:** Romanasalat, Ruccola und Radichio sauber waschen, zerzupfen oder schneiden, mit Apfelessig, Traunstein Kürbiskernöl, Wildkräutersalz und Pfeffer eine Marinade bereiten und über den Salat gießen, gut durchmischen, Dahlienblüten grob schneiden und über den Salat geben.

Kürbiskerne ganz oder gehackt kurz anrösten und über den Salat streuen, geben dem Herbstsalat eine besondere Note.

Eine Flasche Apfelessig mit der Schale von einem roten Apfel ansetzen, ca.

14 Tage ziehen lassen und schon ist er gebrauchsfertig. Die Schalen müssen nicht entfernt werden.

**Tipp:** Ähnlich wie Äpfel und Birnen können sich auch aufgeschnittene Pastinaken an der Luft verfärben. Am besten sofort beim Verarbeiten ein paar Tropfen Essig oder Zitrone auf das Gemüse geben. Die Blüten von Dahlien sind alle essbar, man kann damit viele Suppen verfeinern. Sie eignen sich auch ausgezeichnet, zum Trocknen für den Wintervorrat.



## Gollhammer Keramik: Dekor Kitzbühl

Kitzbühel gilt als eines der bedeutendsten Wintersportzentren in den Alpen. Die typische Tiroler Winterlandschaft rund um eine entzückende Altstadt lockt nicht nur wegen spektakulärer Schirennen jedes Jahr unzählige prominente Stammgäste aus aller Welt. Die Eigenartigkeit dieser traditionsreichen Region ist bei genauer Betrachtung auch im gleichnamigen Dekor spürbar. Das Geschirr Service „Kitzbühel“ ist in den vier Farbvarianten Grün und Blau (Standard), Gelb und Rot in Streif oder Tupf erhältlich.



## Käse Tipp: Milder Gouda

Der Gmundner Milch Gouda besticht durch seinen feinen und milden Geschmack.

Internationale Käsekultur kombiniert mit dem hochwertigen Rohstoff aus dem Salzkammergut machen den Gmundner Milch Gouda zu einem wahren Genuss.

Gutes Gelingen wünschen:



**Einkaufsadressen:**

**Traunsteinkernöl**

Eder Gerlinde und Gerhard	Hainbach 3	4692 Niederthalheim	(07673) 7179
Friedl Andrea und Franz	Engelsheim 10	4841 Ungenach	(07672) 8200
Hollerweger Waltraud	Dachschwendau 3	4872 Neukirchen	(07682) 7676
Huemer Hubert	Oberpilsbach 24	4840 Vöcklabruck	
Krötzl Anna	Deutenham 15	4693 Desselbrunn	(07674) 63996
Niedermaier Maria	Schlatt 12	4691 Breitenschützing	(07673) 2484
Oberndorfer Johann jun.	Niederthalheim 47	4692 Niederthalheim	(07673) 7041
Oberndorfer Roland	Staig 1	4690 Schwanenstadt	(07673) 266011
Wohlschläger Karl	Redl 14	4901 Ottnang	(07673) 2731

**Gemüse**

Friedl Andrea und Franz	Engelsheim 10	4841 Ungenach	(07672) 8200
Niedermaier Maria	Schlatt 12	4691 Breitenschützing	(07673) 2484

**Weitere Adressen:**

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

Homepage **Genussland Oberösterreich**: [www.genussland.at](http://www.genussland.at)

**Kostenlose Rezepthefte und Lebensmittelinfo**: [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

**Kochkurse** mit Seminarbäuerinnen beim LFI: [www.lfi.at](http://www.lfi.at) – Ernährung und Gesundheit  
 Info unter 050-6902-4776 (für Vöcklabruck) oder direkt beim LFI unter 050-6902-1500

**Ich schau beim Einkauf auf Qualität aus Österreich!**



**Gutes Gelingen wünschen:**

