



Lammspieße mit Erdäpfel-Topfendip Gegrillte Kräuterzucchini und Pfefferbirnen

Seminarbäuerin Eva Gangl aus Weyregg

Lammspieße mit selbstgemachtem Grillöl

Zutaten Spieße:

Lammfleisch (am besten aus der Keule) je nach Bedarf, in Würfel geschnitten, Holz-od. Metallspieße, Grillöl, Kräutersalz

Zutaten Grillöl: je 2 EL Rosmarin, Basilikum und Thymian, 1 EL Majoran, ½ TI Salbei, 1 feingehackte Chilischote (od. Chilipulver) 3 gehackte Knoblauchzehen, 1 EL Paprikapulver, 1 TI Currypulver, ca. ¼ l Öl

Zubereitung Biskuit: Kräuter und Gewürze in Öl ansetzen und vor dem Gebrauch (am besten über Nacht) durchziehen lassen. In Flaschen gefüllt – kühl und dunkel gelagert, lässt sich dieses feurig-würzige Grillöl gut auf Vorrat herstellen. Haltbarkeit: ca.. 3 Monate.

Erdäpfel-Topfen-Dip

Zutaten:

1 großer, frisch gekochter, mehligter Erdapfel, 20 dag Topfen, 2 EL Joghurt, Kräutersalz, frisch gemahlener Pfeffer, 2 feingehackte Essiggurkerl, 1 Bund frischen Schnittlauch

Zubereitung:

Erdapfel mit Gabel zerdrücken, mit den übrigen Zutaten vermischen und pikant abschmecken. Schmeckt köstlich zu gegrillten Koteletts, Grillgemüse oder ganz einfach als Brotaufstrich.

Gegrillte Kräuterzucchini

Zutaten:

2 Zucchini, 4 EL Öl, 4 Knoblauchzehen, 5-6 EL Kräuter nach Wahl, Alufolie

Zubereitung:

Zucchini von Blütenansätzen und Stielenden befreien und der Länge nach halbieren. Jede Hälfte mehrmals einstechen. Anschließend mit Öl beträufeln und mit gepresstem Knoblauch bestreichen. Zur Verfeinerung streut man jeweils 1-2 EL gehackte Gartenkräuter darauf. Die Hälften wieder zusammensetzen, in Alufolie wickeln und grillen.

Pfefferbirnen

Zutaten:

2 Birnen, 2 EL Hagebuttenmarmelade, 1-2 TI eingelegte, grüne Pfefferkörner, ev. Zitronensaft, etwas Butter zum Bestreichen

Zubereitung:

Birnen halbieren und entkernen. Die Schnittflächen mit Hagebuttenmarmelade bestreichen. Pfefferkörner hacken und auf die Marmelade streuen. Birnen wieder zusammensetzen und in die mit Butter bestrichene Alufolie wickeln. Birnen rundum ca. 10 Minuten grillen.

Einkaufsadressen:

Hier gibt's Lammfleisch

Familie Brandmair	Bärnthäl 7	4901 Ottwang	(07676) 82 88
Ebner Brigitte	Plomberg 40	5310 Mondsee	(06232) 2847
Grausgruber Christine	Hinterschützing 6	4691 Breitenschützing	(07673) 2910
Lindenbauer Johann	Steinbach 22	4853 Steinbach	(07663) 390
Perner Birgit und Johann	Schmidham 2	4841 Pilsbach	(07672) 29747
Putz Margit und Hubert	Powang 5	4881 Straß i. A.	(07667) 7204
Schablinger Sieglinde	Iming 4	4692 Niederthalheim	(07673) 7446
Trötzmüller Johann	Traschwandt 1	4882 Oberwang	(06233) 8376

Hier gibt's Gemüse* und Gewürze/Kräuter**

Familie Friedl*	Engelsheim 10	4841 Ungenach	07672/ 8200
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 **	Philippenberg 3	4690 Schlatt,	07673/ 4246
Familie Niedermaier*, **	Schlatt 12	4691 Breitenschützing	07673/ 24 84
Familie Schablinger*	Iming 4	4692 Niederthalheim	(07673)7446

Hier gibt's Erdäpfel

Ammer Anna und Norbert	Glatzing 2	4690 Rüstorf	(07673) 2354
Friedl Andrea und Franz	Engelsheim 10	4841 Ungenach	(07672) 8200
Hausjell Hedwig und Franz	Unterachmann 10	4860 Lenzing	(07662) 2106
Niedermaier Maria	Schlatt 12	4691 Breitenschützing	(07673) 2484
Ranseder Christa und Otto	Steinbach 6	4861 Schörfling	(07662) 2010
Schablinger Biohof	Iming 4	4692 Niederthalheim	(07673) 7446

Hier gibt's Milchprodukte, Käse

Familie Grabner	Laiter 4	4894 Oberhofen	06213/8380
Familie Innerlohniger	Radau 11	4882 Oberwang	06233/ 8308
Familie Mayr	Reichholz 20	4852 Weyregg	07664/3122
Familie Preuner	Halt 2	4873 Frankenburg	07683/8663
Familie Strobl	Achenstraße 5	5310 Mondsee	06232/ 42 23
Familie Wiener	Hötzing 2	4870 Vöcklamarkt	07682/6596

Hier gibt's Marmelade

Familie Eder	Weigensam 11	4904 Atzbach	07676/ 88 04
Familie Grausgruber	Hinterschützing 6	4691 Schlatt	07673/2910
Familie Hollerweger	Dachschwendau 3	4872 Neukirchen	07682/ 7676
Familie Trötzmüller	Traschwandt 1	4882 Oberwang	06233/ 8376
Familie Wallinger	Alkersdorf 5	4880 St. Georgen	07667/ 85 28
Familie Wohlschläger	Bach 2	4690 Schwanenstadt	07673/ 2731

Hier gibt's Öl

Familie Oberdorfer	Niederthalheim 47	4692 Niederthalheim	07673/ 7041
--------------------	-------------------	---------------------	-------------

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