



Schnitzel nach „Gmundner Art“

Seminarbäuerin Elfriede Schachinger aus Schlatt

Zutaten: 4 Puten- oder Hühnerschnitzel, 1 EL Öl, 1 Zwiebel, 200 g Champions, 1 – 2 Tomaten, evt. etwas Weißwein, Salz, Pfeffer, gemahlener Kümmel, grüne Petersilie, 120 g geriebener Käse oder Mozzarella

Zubereitung: Fleisch zuputzen, klopfen und würzen. In heißem Öl beidseitig scharf anbraten, im Bratenrückstand feingehackte Zwiebel und blättrig geschnittene Champions anrösten, mit Weißwein ablöschen, würzen und dünsten lassen.

Fleisch auf ein Blech oder in eine Auflaufform legen, mit Championmasse bestreichen, mit Tomatenscheiben belegen und mit dem Käse bestreuen. Die Schnitzel bei guter Oberhitze noch 10 Min. überbacken.

Einkaufsadressen:

Hier gibt's Putenfleisch*, Hühnerfleisch**

Familie Niedermayr*,	Hainbach 5	4861 Aurach/Hongar	07662/ 8987
Familie Niedermayr	Kochlöfpling 2	4690 Schwanenstadt	07673/ 47 74

Hier gibt's Gemüse

Familie Friedl	Engelsheim 10	4841 Ungenach	07672/ 8200
Familie Niedermaier	Schlatt 12	4691 Breitenschützing	07673/ 24 84
Familie Schablinger	Iming 4	4692 Niederthalheim	(07673)7446
Familie Hausjell	Unterachmann 10	4860 Lenzing	07662/ 21 06

Hier gibt's Käse Kuh* Schaf**

Familie Grabner*	Laiter 4	4894 Oberhofen	06213/8380
Familie Innerlohninger*	Radau 11	4882 Oberwang	06233/ 8308
Familie Spitzer**	Traschwandt 1	4882 Oberwang	06233/ 8376

Hier gibt's Kümmel

Familie Perner	Schmidham 2	4841 Pilsbach	07672/ 29747
----------------	-------------	---------------	--------------

Homepage der Direktvermarkter: www.gutesvombauernhof.at, www.genussland.at

Kostenlose Rezepthefte und Lebensmittelfinfo: 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 der Seminarbäuerinnen in der Bezirksbauernkammer Vöcklabruck

NEU: Zeitgemäße Klassiker aus der Rindfleischküche

Kursnr.: 3374/35

Termin: 18.10.2012; 18:30 – 21:30 Uhr

Seminarbäuerin Bettina Posch



Kaum eine andere Fleischart bietet so viele unterschiedliche Zubereitungsarten wie Rindfleisch. Erfahren Sie mehr über die Zubereitungsarten (Sieden, Dünsten, Kurzbraten etc.), über perfekte Schnittführung, richtiges Würzen und vieles mehr. Tauchen Sie ein in kulinarische Vielfalt von Rindfleisch. Erleben Sie Kochspaß und Gaumenkitzel der Extraklasse.



NEU: Jausenhits für Schule, Freizeit und Beruf – Iss dich fit und schlau!

Kursnr.: 3375/25

Termin: 30.10.2012; 18:30 – 21:30 Uhr

Seminarbäuerin Bettina Posch

Gesunde Jause für Kinder und Erwachsene ist in aller Munde. In der Theorie klingt alles ganz einfach, aber im Alltag läuft es dann nicht immer so glatt. Was ist eine gesunde Jause? Welche Lebensmittelgruppen sollen bei der idealen Jause dabei sein? Wie kann ich Gesundheit, Spaß und Genuss vereinen? Beim gemeinsamen Kochen, Essen und Trinken bekommen die Teilnehmer so richtig Appetit auf vielseitige, bewusste Ernährung.

Lebkuchen und Vollwertbäckerei – schmackhafte Rezepte für vor(weihnachtliche) Stimmung

Kursnr.: 3357/183

Termin: 04.12.2012; 18:30 – 21:30 Uhr

Seminarbäuerin Elfriede Schachinger



Flotte Party-Snacks

Kursnr.: 3372/144

Termin: 08.11.2012; 18:30 – 21:30 Uhr

Seminarbäuerin Romana Mairinger

Neue Fischköstlichkeiten aus heimischen Gewässern

Kursnr.: 3333/245

Termin: 30.01.2013; 18:30 – 21:30 Uhr

Seminarbäuerin Eva Gangl



Anmeldungen ab sofort bis spätestens **10 Tage vor Veranstaltungsbeginn** beim LFI-Service unter:
Telefon: 050/6902-1500, **Fax:** 050/6902-91500, **E-Mail:** lfi@lk-ooe.at; **Internet:** www.lfi-ooe.at
 Bitte bei der Anmeldung **Kursnummer angeben!**