



Bunte Nudeln in Kürbis-Paprika-Sauce

Seminarbäuerin Elfriede Schachinger aus Schlatt

Zutaten: 250 g bunte Nudeln, 40 g Butter, 1 Zwiebel, 250 g Kürbisfleisch (z.B. Butternuss, Hokkaido)
1 roter Paprika, 1 grüner Paprika, 200 g Schinken, ¼ l Suppe (evt. Gemüsewürfel), 1 Becher Creme fraiche, 4 EL geriebener Käse, 1 Eckerl Schmelzkäse, Schnittlauch, Petersilie, Kräutersalz und Pfeffer

Zubereitung: Nudeln in reichlich Salzwasser kochen in Butter schwenken und warm stellen. Für die Sauce den würfelig geschnittenen Zwiebel leicht anrösten, würfelig oder in Stifte geschnittenen Kürbis, in kleine Würfel geschnittenen Paprika und den kleingeschnittenen Schinken begeben und nochmals durchrösten. Mit Suppe aufgießen und weichdünsten. Das Gemüse soll aber noch Biss haben. Creme fraiche und Schmelzkäse begeben, cremig einkochen und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Nudeln in die Sauce geben, gut durchschwenken und mit Kräuter und geriebenen Käse bestreuen.

Einkaufsadressen:

Hier gibt's Nudel

Familie Hausjell	Unterachmann 10	4860 Lenzing	07662/ 21 06
Familie Reither	Schacha 1	4844 Regau	0676/ 564 17 50
Familie Schablinger	Iming 4	4692 Niederthalheim	(07673)7446

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 **	Philippsberg 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 Käse Kuh* Schaf**

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

Hier gibt's Schinken (Schwein*, Pute**)

Familie Niedermayr*	Hainbach 5	4861 Aurach/Hongar	07662/ 8987
Familie Niedermayr*, **	Kochlöföfling 2	4690 Schwanenstadt	07673/ 47 74
Familie Pillichsmammer *	Stein 2	4851 Gampern	07682/8020

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

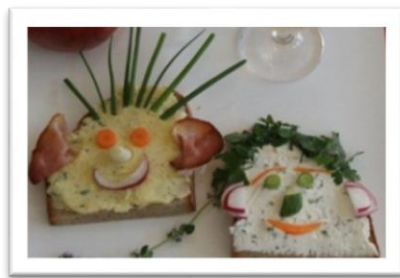
Kostenlose Rezeptheft und Lebensmittelinfo: www.ama-marketing.at

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

der Seminarbäuerinnen in der Bezirksbauernkammer Vöcklabruck



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

Termin: **30.10.2012; 18:30 – 21:30 Uhr**
Seminarbäuerin Bettina Posch
Kursnr.: 3375/25B
Anmeldung bis **20.10.2012**

Flotte Party-Snacks

Termin: **08.11.2012; 18:30 – 21:30 Uhr**
Seminarbäuerin Romana Mairinger
Kursnr.: 3372/144B
Anmeldung bis **29.10.2012**

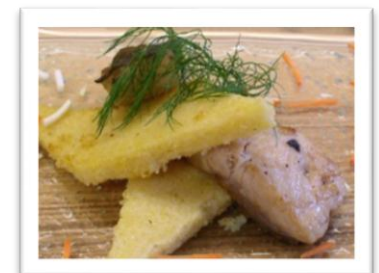


Lebkuchen und Vollwertbäckerei – schmackhafte Rezepte für vor(weihnachtliche) Stimmung

Termin: **04.12.2012; 18:30 – 21:30 Uhr**
Seminarbäuerin Elfriede Schachinger
Kursnr.: 3357/183B
Anmeldung bis **24.11.2012**

Neue Fischköstlichkeiten aus heimischen Gewässern

Termin: **30.01.2013; 18:30 – 21:30 Uhr**
Seminarbäuerin Eva Gangl
Kursnr.: 3333/245B
Anmeldung bis **20.01.2013**



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!