



Selchfleischkrapferl

Seminarbäuerin
Elfriede Schachinger aus Schlatt

Zutaten:

250 g gekochtes Selchfleisch oder Schinken, 250 g gekochte Erdäpfel, 3 Eier, 2 EL geriebener Käse, etwas Zwiebel, Petersilie, 3 EL Vollkornmehl oder Semmelbrösel, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Selchfleisch ganz fein schneiden oder mit den Kartoffel mitfaschieren, mit den übrigen Zutaten vermischen und mit Brösel oder Vollkornmehl festigen. Laibchen formen, flachdrücken und in wenig Fett goldbraun backen. Als Beilage eignet sich eine Joghurt-Kräuter-Sauce aus 1 Becher Joghurt, 1 TL Essig, Salz, 2 EL Mayonnaise und verschiedene Kräuter.

Tipp: Statt Selchfleisch kann man auch grobgeriebenes Gemüse nehmen: 200 g Sellerie, 200 g Karotten, etwas Knoblauch

Einkaufsadressen:

Hier gibt's Milchprodukte, Käse Kuh*, Schaf**, Ziege***:

Familie Grabner*	Laiter 4	4894 Oberhofen	06213/8380
Familie Innerlohninger*	Radau 11	4882 Oberwang	06233/ 8308
Familie Mayr*	Reichholz 20	4852 Weyregg	07664/3122
Familie Preuner*	Halt 2	4873 Frankenburg	07683/8663
Familie Rosner***	Katterlohen 4	4880 Berg	07667/ 80 49
Familie Spitzer**	Traschwandt 1	4882 Oberwang	06233/ 8376
Familie Strobl*	Achenstraße 5	5310 Mondsee	06232/ 42 23
Familie Wiener*	Hötzing 2	4870 Vöcklamarkt	07682/6596

Gutes Gelingen wünschen:



Hier gibt's Eier:

Familie Hausjell	Unterachmann 10	4860 Lenzing	07662/ 21 06
Familie Lohninger	Steindorf 5	4863 Seewalchen	07662/ 28 42
Familie Pillichshammer	Stein 2	4851 Gampern	07682/8020
Familie Reither	Schacha 1	4844 Regau	0676/ 564 17 50

Hier gibt's Getreide und Getreideprodukte:

Familie Schablinger	Iming 4	4692 Niederthalheim	(07673)7446
Biohof Schernthaner	Hipping 27	4880 Berg im Attergau	07667/8741
Familie Hausjell	Unterachmann 10	4860 Lenzing	07662/ 21 06

Hier gibt's Gemüse* und 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

Hier gibt's Erdäpfel:

Familie Ammer	Glatzing 2	4690 Rüstorf	(07673) 2354
Familie Friedl	Engelsheim 10	4841 Ungenach	(07672) 8200
Familie Hausjell	Unterachmann 10	4860 Lenzing	(07662) 2106
Familie Niedermaier	Schlatt 12	4691 Breitenschützing	(07673) 2484
Familie Ranseder	Steinbach 6	4861 Schörfing	(07662) 2010
Familie Schablinger	Iming 4	4692 Niederthalheim	(07673) 7446

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

Gutes Gelingen wünschen:

