



Spinat – Fischstrudel

Seminarbäuerin Elfriede Schachinger
aus Schlatt

Zutaten:

Strudelteig:

250 g Mehl, 1 EL Öl, 1/8 l lauwarmes Wasser, Salz, ½ EL Essig

Füllung:

500 g Forellenfilet, 500 g Blattspinat (tiefgekühlt), Knoblauch, 50 g Butter, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Spinat auftauen, restl. Wasser ausdrücken und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Forellenfilet in ca. 3 cm Streifen schneiden, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Den Strudelteig dünn ausziehen mit flüssiger Butter bestreichen und mit dem Blattspinat 2/3 des Teiges belegen. Die Fischstücke darauf legen. Den Strudel einrollen, aufs vorbereitete Backblech legen und mit flüssiger Butter bestreichen.

Bei 180°C ca. ½ Std. backen.

Mit Erdäpfel und Kräutersoße (Sauerrahm, Joghurt und Kräuter) servieren.

Tipp: Statt Blattspinat kann man auch Bärlauch verwenden.

Gutes Gelingen wünschen:



Einkaufsadressen:

Hier gibt's Gemüse* und Kräuter**:

Familie Eder**	Hainbach 3	4692 Niederthalheim	07673/ 7179
Familie Friedl*, **	Engelsheim 10	4841 Ungenach	07672/ 8200
Familie Graf*	Imling 4	4692 Niederthalheim	07673/7446
Familie Grausgruber**	Hinterschützing 6	4691 Schlatt	07673/ 2910
Familie Neuhuber **	Philippenberg 3	4690 Schlatt,	07673/ 4246
Familie Niedermaier*, **	Schlatt 12	4691 Breitenschützing	07673/ 24 84
Familie Perner**	Schmidham 2	4841 Pilsbach	0664/9177222
Familie Spitzer*	Traschwandt 1	4882 Oberwang	06233/8376

Hier gibt's Getreide und Getreideprodukte

Familie Schablinger	Imling 4	4692 Niederthalheim	(07673)7446
Familie Grabner	Pössing 13	4880 Berg im Attergau	07667/21803
Familie Hausjell	Unterachmann 10	4860 Lenzing	07662/ 21 06
Familie Obermaier	Freundling 8	4904 Atzbach	07676/7488

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:

