



Lammschnitzel mit Bärlauchfülle Osterlamm und Osterhase

Seminarbäuerin Elfriede Schachinger aus Schlatt

Lammschnitzel mit Bärlauchfülle

Zutaten: 4 Lammschnitzel (à ca. 15 dag), 50 dag Bärlauch (evtl. TK), 1 Bund Petersilie, 12 dag Topfen (10 % Fettgehalt), 1 Ei, 2 EL geriebener Käse, 10 dag entrindetes Schwarzbrot, 1 Zwiebel, Semmelbrösel, Öl, Suppe (evtl. Würfel), Salz, Pfeffer

Zubereitung: Bärlauch in leicht gesalzenem Wasser kurz überkochen. Abseihen, abschrecken, gut abtropfen lassen und grob schneiden.

Schwarzbrot in gleich große Stücke schneiden, in wenig Öl goldbraun braten. Im Bratenrückstand die fein gehackte Zwiebel anschwitzen. Topfen, Ei, Brösel, fein geschnittene Petersilie und Käse gut vermischen, Bärlauch und Zwiebel zugeben, salzen und pfeffern. Fülle gut vermengen. Schnitzel zwischen Klarsichtfolie legen, behutsam klopfen, salzen und pfeffern. In die Mitte jedes Schnitzels die Fülle setzen, zusammenklappen und die Ränder gut verschließen.

Fleisch nochmals würzen, in wenig Öl beidseitig braten oder auf dem Herd anbraten und auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Rohr (ca. 200°C) fertigbraten (Dauer ca. ¼ Stunde; eventuell mit wenig Suppe untergießen und mit entstehendem Bratensaft übergießen).

Als Beilage serviert man Buttererdäpfel, Gemüse oder Salat.

Osterlamm und Osterhase

Zutaten für 2 Formen (Hasenform 0,5 Liter, Lammform für 0,7 Liter):

3 mittelgroße Eier, 12 dag Staubzucker, 2 Pkg. Vanillezucker, 60ml Öl, Saft und Schale einer 1/2 Bio-Zitrone, 17 dag glattes Mehl, 1/2 Pkg. Backpulver, 60 ml kaltes Wasser, Butter und Mehl für die Formen

Zubereitung: Die Formen mit Butter bestreichen und mit Mehl stauben. Den Ofen auf 170 Grad vorheizen.

Die Eier trennen, das Eiklar zu einem, festen Schnee schlagen. Staubzucker, Vanillezucker, Dotter, Öl, Zitronensaft und –schale gut schaumig rühren. Mehl und Backpulver mischen und abwechselnd mit dem Wasser in die Dottermasse rühren. Anschließend den Schnee vorsichtig unter die Masse heben. Den Teig in die Formen füllen, dabei sollte ein Rand mit mind. 3 cm bleiben. Formen auf ein Backblech stellen und 45 Minuten backen. Den Kuchen auskühlen lassen und anschließend aus der Form lösen.

Einkaufsadressen:

Lammfleisch

Familie Brandmair	Bärnthäl 7	4901 Ottnang	(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

Gemüse

Familie Friedl	Engelsheim 10	4841 Ungenach	(07672) 8200
Familie Niedermaier	Schlatt 12	4691 Schlatt	(07673) 2484
Familie Schablinger	Iming 4	4692 Niederthalheim	(07673) 7446

Eier

Familie Lohninger	Steindorf 5	4863 Seewalchen	07662/2842
Familie Pillichshammer	Stein 2	4851 Gampern	07682/8020
Familie Reither	Schacha 1	4844 Regau	0676/ 564 17 50
Familie Hausjell	Unterachmann 10	4860 Lenzing	07662/ 21 06

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

Brot

Familie Muss	Pössing 13	4880 Berg im Attergau	07667/218 03
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

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