



Kürbis-Gemüsestrudel

Seminarbäuerin Elfriede Schachinger aus Schlatt

Zutaten Teig:

250 g Topfen, 250 g Butter, 300 g Mehl, 1 Prise Salz

Zutaten Fülle:

600 g Gemüse (Kürbis, Kohlrabi, Karotten, gelbe Rüben), 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, Öl zum Anbraten, 100 g geriebener Käse, Salz und Pfeffer, Ei zum Bestreichen

Zubereitung:

Aus Topfen, Butter, Mehl und Salz einen Teig kneten und zugedeckt 1 Std. im Kühlschrank rasten lassen. Für die Fülle das Gemüse und die Zwiebel würfelig schneiden, den Knoblauch fein hacken und alles zusammen in etwas Öl anrösten. Würzen und abkühlen lassen.

Den Teig halbieren und jeweils zu einem Rechteck ausrollen. In die Mitte jeweils die Hälfte der Fülle geben, mit Käse bestreuen und die beiden Seitenteile der Länge nach darüber schlagen.

Den Strudel mit Ei bestreichen und bei 180°C knusprig backen.

Zur Fülle kann man auch 200 g Schinken und 50 g Salami oder Speckwürfel mitrösten.

Tipp: Dazu passt sehr gut ein Kräuter-Dip und Salat!

Kochkurstermine der Seminarbäuerinnen 2017/2018

Wintergemüseküche – Genuss und Vielfalt aus der Region 3325F

Seminarbäuerin Augustine Hittmeir

BBK Vöcklabruck: Fr 10.11.2017, 18.30 - 21.30 Uhr

Gemüse fermentieren 3329F

Seminarbäuerin Bettina Posch

BBK Vöcklabruck: Mi 15.11.2017, 18.30 - 21.30 Uhr

Festtagsbraten – Genießen wie damals 3334F

Seminarbäuerin Bettina Posch

BBK Vöcklabruck: Do 7.12.2017, 18.30 - 21.30 Uhr

Weitere Kurse, Infos und Anmeldung unter www.seminarbaeuerinnen-ooe.at

Gutes Gelingen wünschen:



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 Staufer*	Ausserhörgersteig 2	4871 Frankenburg	07683/ 73 47
Familie Strobl*	Achenstraße 5	5310 Mondsee	06232/ 4223
Familie Wiener*	Hötzing 2	4870 Vöcklamarkt	07682/ 6596
Familie Wimmer*	Hilprigen 4	4873 Frankenmarkt	07683/ 85 92

Hier gibt's Getreide und Getreideprodukte:

Familie Schablinger	Iming 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

Hier gibt's Eier:

Familie Hausjell	Unterachmann 10	4860 Lenzing	07662/ 21 06
Familie Lohninger	Steindorf 5	4863 Seewalchen	07662/ 28 42
Familie Niedermayr	Hainbach 5	4861 Aurach am Hongar	07662/8987
Familie Pillichshammer	Stein 2	4851 Gampern	07682/ 8020
Familie Reither	Schacha 1	4844 Regau	0676/ 5641750

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

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

Kostenlose Rezepthefte 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:

