



*Die Freude,
gute Lebensmittel zu
benutzen und mit
Freunden zu genießen,
gibt Kraft und Kreativität.*

Herbstliche Marmelade aus Kürbis, Apfel und Karotten

Süß-sauer eingelegter Kürbis

Seminarbäuerin Romana Mairinger aus Ottnang

Herbstliche Kürbis-Apfel-Karotten Marmelade

Zutaten: 500 g Kürbismus, 300 g würfelig geschnittene Äpfel, 200 g geriebene oder kleingeschnittene Karottenstücke, Saft und Schale einer halben Zitrone, 500 g Gelierzucker (1:2 zuckersparend), 2 EL grob gehackte Walnüsse

Zubereitung: Kürbismus, würfelig geschnittene Äpfel und Karotten, Saft und Schale der ½ Zitrone mit dem Gelierzucker in einem großen Topf erhitzen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Walnüsse unterrühren und laut abgegebener Kochzeit sprudelnd kochen. Gelierprobe machen und heiß in vorbereitete Gläser füllen. Gläser gut dicht verschließen.

Tipp: Auch die Kombination „Kürbis – Äpfel – Holunderbeeren“ schmeckt sehr lecker und bekommt mit einer Prise Lebkuchengewürz eine sehr weihnachtliche Note. (=dunkle Kürbismarmelade)

Anstelle von Holunderbeeren können auch Zwetschken, Pflaumen oder Wildobst (Schlehen, Hagebutten, etc....) genommen werden.

Süß-sauer eingelegter Kürbis

Zutaten: 200 ml Apfelessig, 250 ml Wasser, 250 ml Apfelsaft, 100 g Zucker, 2 KL Salz, 1 KL Curry, Senf- und Pfefferkörner, 1- 2 bunte Paprika, 250 g Zwiebeln, 1 kg Kürbisstücke (Gartenkürbis, Hokkaido, Butternuss,..)

Zubereitung:

Essig, Wasser, Apfelsaft und Zucker aufkochen und die Gewürze beimengen. Paprika in Stifte schneiden, Zwiebeln in Ringe und den Kürbis in gleichmäßige Stücke schneiden. Das Gemüse in die Gewürzessigmischung geben, aufkochen lassen, in vorbereitete Gläser füllen und fest verschließen.

Tipp: Nach dieser Rezeptur lassen sich auch Zucchini oder Karotten ausgezeichnet einlegen. Wer kein Freund von Currypulver ist kann es weglassen oder mit anderen Gewürzen abschmecken.

Gutes Gelingen wünschen:



Einkaufsadressen:

Hier gibt's Gemüse:

Familie Friedl	Engelsheim 10	4841 Ungenach	07672/ 8200
Familie Niedermaier	Schlatt 12	4691 Breitenschützing	07673/ 24 84
Familie Schablinger	Iming 4	4692 Niederthalheim	(07673)7446

Hier gibt's Äpfel und Apfelsaft:

Familie Hausjell	Unterachmann 10	4860 Lenzing	07662/ 21 06
Familie Friedl	Engelsheim 10	4841 Ungenach	07672/ 8200
Familie Hofmanning	Weigensam 9	4904 Atzbach	07676/7491

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

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

Gutes Gelingen wünschen:

