



Joghurtweckerl und Aufstriche

Seminarbäuerin Elfriede Schachinger aus Schlatt

Apfel – Ei – Aufstrich

Zutaten:

1 Apfel, etwas Zitronensaft, 1 hart gekochtes Ei, ½ Bund Frühlingszwiebel, 250 g Topfen oder Frischkäse, ½ EL Curry, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Apfel grob reiben und mit Zitronensaft beträufeln, Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, das Ei klein würfelig schneiden. Alles mit dem Topfen/Frischkäse zusammen mischen und mit Curry, Salz und Pfeffer würzen.

Rote – Rüben – Aufstrich

Zutaten:

200 g gekochte rote Rüben, Saft ½ Zitrone, 1 TL Honig, 100 g Topfen, 1 EL Sauerrahm, ca. 1 EL frisch geriebener Kren, Salz

Zubereitung:

Roten Rüben grob reiben und mit Zitronensaft, Honig, Topfen und Sauerrahm gut verrühren. Mit Kren und Salz abschmecken.

Gutes Gelingen wünschen:



Joghurtweckerl

Zutaten:

200 g Weizenmehl glatt (Type 700), 200 g Weizenvollkornmehl, 100 g Roggenmehl, 1 TL Sauerteig (getrocknet), 2 TL Salz, 1 TL Kümmel gemahlen, 1 TL Brotgewürz, 250 ml Joghurt, 40 g Germ, ca. ¼ l lauwarmes Wasser;

Zubereitung:

Die Germ mit dem Mehl verbröseln, Gewürze und Salz dazugeben und mit Wasser und Joghurt zu einem Germteig kneten. Zugedeckt ca. 30 Min. gehen lassen. Gleichmäßige Stücke abstechen und zu Weckerl oder Baguette formen.

Auf ein vorbereitetes Backblech legen und nochmals 15 Min. gehen lassen.

Den Backofen auf 250°C vorheizen (Ober/Unterhitze). Die Weckerl in den Ofen schieben, auf 230°C zurückschalten und ca. 20-25 Minuten backen.

Tipp: Ein Gefäß mit Wasser im den Backofen stellen. Dadurch wird das Gebäck noch knuspriger!

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 Stauer*	Ausserhörgersteig 2	4871 Frankenburg	07683/ 73 47
Familie Strobl*	Achenstraße 5	5310 Mondsee	06232/ 4223

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

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:

