



**Rezepte sind nur fürs Backen wichtig.
 Fantasie und Mut gehören in jedes Gericht**

Bernd Aroid, Küchenchef.

Heidelberggenuss auf Vorrat

Seminarbäuerin
 Romana Mairinger aus Ottnang

G'schmackiges Heidelbeer-Apfelchutney

Zutaten:

500 g Heidelbeeren, 500 g säuerliche Äpfel, 300 g Zwiebeln, 2 EL Öl zum Anbraten, 300 ml Apfelessig, 350 g Zucker, 1 TL Salz, 1 TL bunte Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, 1 TL Thymian, 1 TL Ingwer (wenn möglich frisch), 1 Msp. Cayennepfeffer

Zubereitung:

Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, fein hacken und in Öl anschwitzen. Ein Drittel der Zuckermenge darin karamellisieren lassen und mit Apfelessig ablöschen. Die vorbereiteten Äpfel begeben, sowie Salz, Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Thymian.

Die Heidelbeeren zum Schluss unterrühren und bei schwacher Hitze ca. eine halbe Stunde einkochen lassen, bis die Masse eine dickliche Konsistenz hat. Ingwer begeben, noch kurz durchziehen lassen und das Chutney kochend heiß in saubere Gläser abfüllen und sofort verschließen.

Tipps:

- Schmeckt sehr gut zu gegrilltem Schweinefleisch, Fondue, Schinken oder kaltem Braten.
- Jene, die es besonders feurig lieben, können das Chutney mit 2-3 Chillischoten oder Tabascosauce verschärfen.
- Anstelle von Äpfel können auch Birnen verwendet werden.
- Das Chutney ist eine sehr gute Möglichkeit der Vorratshaltung!!

Heidelbeer-Essig

Zutaten:

250 – 300 g Heidelbeeren, 1000 ml Apfel- oder Weinessig

Zubereitung:

Heidelbeeren leicht mit einer Gabel zerkleinern – bessere Geschmacksentfaltung. Den Essig in einem Säurefesten Topf aufkochen und kurz (1-2 Minuten) kochen lassen. Den Essig vom Herd nehmen und auf ca. 40 ° C abkühlen lassen. Vorbereitete Heidelbeeren in ein großes Schraubglas geben und mit Essig übergießen – gut durchmischen. Den Essig ca. 10 – 14 Tage durchziehen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Nach dieser Zeit filtern und in saubere Flaschen abfüllen!!

Tipps:

- Heidelbeeressig ist ein Geheimitipp zum Verfeinern von Blattsalaten, Rinderbraten,....
- Anstelle von Heidelbeeren kann man auch andere Beeren verwenden.

Gutes Gelingen wünschen:

Fruchtiger Heidelbeer -Schüttelkuchen

Zutaten:

1 Becher Naturjoghurt, 3 Becher Dinkelvollkornmehl, 2 TL Backpulver, 2 Becher Zucker, 3 Eier, 1 Becher Rapso-Öl, etwas geriebene Zitronenschale, 1 Stamerl Rum oder Mandellikör, ca. ½ kg Heidelbeeren

Zubereitung:

Für den Teig Joghurt, das mit Backpulver vermischte Mehl, Zucker, Eier, Öl, Zitronenschale, Rum und evtl. Zimt in einer Rührschüssel gut verrühren oder die Zutaten alle in eine große, verschließbare Schüssel (3-Liter-Inhalt) geben und das Ganze ca. 30 Sekunden gut durchschütteln, damit alles gut vermischt ist. Mit einer Teigkarte nochmals sorgfältig durchrühren, damit alle trockenen Zutaten vom Rand mit untergehoben werden.

Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und die Heidelbeeren auf den Teig Gleichmäßig verteilen. Im vorgeheizten Rohr bei 180 ° C ca. 35 – 40 min backen.

Tipp:

- Der Teig eignet sich auch sehr gut für Muffins!

Einkaufsadressen:

Heidelbergarten bei uns im Bezirk:

Lohningers Heidelbergarten	Steindorf 5	4863 Seewalchen	07662/2842
----------------------------	-------------	-----------------	------------



Weitere Adressen:

Homepage der Direktvermarkter: www.gutesvombauernhof.at

Homepage Genussland Oberösterreich: 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



Passend zu Heidelbeeren: Serie Salzkammergut

Die abwechslungsreiche Landschaft dieser Region ist geprägt vom Flusssystem der Traun mit insgesamt 76 größeren und kleineren Seen. Bereits 550 v. Ch. bauten hier die Kelten das „Weiße Gold“ ab, welches dem Salzkammergut letztlich seinen Namen gab. Vielleicht auch deshalb wird die Gollhammerserie „Salzkammergut“ ausschließlich in schlichtem Weiß produziert, weshalb sich das **weiße Tafelgeschirr** wiederum mit vielen anderen Gollhammer-Dekoren sehr gut kombinieren lässt.

Gutes Gelingen wünschen:

**Käse Tipp: Stoderer Rauchkäse**

Der bereits mehrmals international ausgezeichnete Käse ist ein aromatischer Schnittkäse des Typs österreichischer Fontal. Rotkulturbakterien und eine Reifezeit von mindestens 100 Tagen geben dem Käse seine besonders würzige Note.

Gutes Gelingen wünschen: