



Menü zum Weihnachtsfest

Seminarbäuerin
Elfriede Schachinger aus Schlatt

Räucherforellen Terrine

Zutaten:

200 g Räucherforellen-Filet, 1 QuimiQ (natur), ½ Becher Obers, ½ Bund Frühlingszwiebel, Salz, Pfeffer, Zitronensaft; evt. 1-2 Blatt Gelatine

Zubereitung:

Das Räucherforellenfilet faszieren oder mit einer Gabel ganz fein zerdrücken, QimiQ mit dem Mixer glatt rühren, das Grün der Frühlingszwiebel ganz klein schneiden und mit dem Fischfilet in die QuimiQ-Masse mischen. Zum Schluss das Obers cremig steif schlagen und vorsichtig unterrühren. Mit den Gewürzen und Zitronensaft gut abschmecken. Ev. 1-2 Blätter Gelatine einweichen und im erwärmten Zitronensaft auflösen und rasch dazu mischen. Eine Terrineform mit Frischhaltefolie auslegen und mit die Masse einfüllen. Am Besten über Nacht fest werden lassen.

Geschmorte Schweinsbackerl

Zutaten:

8 Stk. Schweinsbackerl, 1 Karotte, 1 gelbe Rübe oder 2 Karotten, 1 kl. Zwiebel, ½ Pastinake, ¼ von einer Sellerieknolle, 1 EL Tomatenmark, ¼ l Rotwein, ca. ½ l Rindsuppe, Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin, Lorbeerblatt, Butterschmalz oder Öl zum Anbraten

Zubereitung:

Die Schweinsbackerl zuputzen (Sehnen und Häute wegschneiden) und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Backerl in heißem Fett gut von beiden Seiten anbraten und aus der Pfanne nehmen. Im Bratenrückstand die kleingeschnittene Zwiebel und das würfelig geschnittene Gemüse gut anrösten, bis alles eine schöne Farbe hat. Das Tomatenmark dazugeben und mitrösten. Dann mit Rotwein ablöschen und gut reduzieren lassen, bevor man mit Suppe aufgießt. Nun legt man die Schweinsbackerl wieder in die Soße, gibt die Gewürze dazu und lässt das Ganze ca. 1 Std. langsam schmoren. Man kann dazwischen immer wieder mit Wasser oder Suppe aufgießen. Wenn das Fleisch schön weich ist gibt man es aus der Pfanne, mixt das Gemüse mit dem Stabmixer durch und streicht die Soße noch durch ein feines Sieb. Zur Bindung kann man 1 EL Maizena in etwas kaltem Wasser anrühren und noch kurz mitkochen lassen. Vor dem Anrichten die Soße gut abschmecken und die Schweinsbackerl noch einmal kurz hineinlegen.

Gutes Gelingen wünschen:



Apfel – Streusel – Dessert mit Zimtschaum

Zutaten:

4 Äpfel, Staubzucker nach Geschmack, Zimt, 1 EL Rum, Zitronensaft, ev. 1 EL Semmelbrösel

Für die Streusel: 65 g Butter und 60 g Staubzucker schaumig rühren, 100 g glattes Mehl dazu rühren – es müssen größere Streusel werden.

Zubereitung:

Die Äpfel schälen und klein blättrig schneiden (wie für einen Apfelstrudel) und in vorbereitete Tassen (Kaffeetassen od. ähnlichem) füllen. Die Streusel darauf geben und die Tassen auf ein Backblech stellen. Bei 180°C ca. ½ Std. backen, bis sie eine goldbraune Farbe haben. Etwas überkühlen lassen. Dann ¼ l Obers mit Vanillezucker und etwas Zimt cremig schlagen und damit garnieren.

Einkaufsadressen:

Hier gibt's Fisch

Familie Köttl	Redl 8	4872 Neukirchen	07682/7203
Familie Scheichl	Jeritzastraße 90	4866 Unterach	07665/ 8336

Hier gibt's Milchprodukte, Käse Kuh*, Schaf**, Ziege*

Familie Grabner*	Laiter 4	4894 Oberhofen	06213/ 8380
Familie Innerlohniger*	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 Strobl*	Achenstraße 5	5310 Mondsee	06232/ 42 23
Familie Wiener*	Hötzing 2	4870 Vöcklamarkt	07682/ 6596

Hier gibt's Getreide und Getreideprodukte

Familie Schablinger	Iming 4	4692 Niederthalheim	07673/ 7446
Biohof Schernthaler	Hipping 27	4880 Berg im Attergau	07667/ 8741
Familie Hausjell	Unterachmann 10	4860 Lenzing	07662/ 21 06

Hier gibt's Gemüse*, Kräuter** und Äpfel***

Familie Friedl*, **, ***	Engelsheim 10	4841 Ungenach	07672/ 8200
Familie Eder**	Hainbach 3	4692 Niederthalheim	07673/ 7179
Familie Grausgruber**	Hinterschützing 6	4691 Schlatt	07673/2910
Familie Lohninger **	Truchtlingen 3	4890 Weißenkirchen	07684/ 8272
Familie Neuhuber **, ***	Philippenberg 3	4690 Schlatt,	07673/ 4246
Familie Niedermaier*, **	Schlatt 12	4691 Breitenschützing	07673/ 24 84
Familie Hausjell ***	Unterachmann 10	4860 Lenzing	07662/ 21 06

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:



Kochkurse in der Bezirksbauernkammer Vöcklabruck Sportplatzstr. 7, 4840 Vöcklabruck

Kursbeitrag EUR 15,00 exkl. Lebensmittelkosten

Altbewährte Hausmittel und heilsame Lebensmittel_ Wertvolles Wissen praktisch vermittelt

Termin: 16.01.2014; 18:30 – 21:30 Uhr

Seminarbäuerin Bettina Posch

Kursnr.: 3384/18B, **Anmeldung bis 06.01.2014**



Zeitgemäße Klassiker aus der Rindfleischküche- Einfach zum Nachkochen!

Termin: 29.01.2014; 18:30 – 21:30 Uhr

Seminarbäuerin Bettina Posch

Kursnr.: 3374/105B, **Anmeldung bis 19.01.2014**



Versuchungen aus der Strudelküche- Von süß bis pikant

Termin: 11.02.2014; 18:30 – 21:30 Uhr

Seminarbäuerin Christine Neudorfer

Kursnr.: 3382/20B, **Anmeldung bis 01.02.2014**



Duftendes Brot und Gebäck ganz einfach selbst gemacht

Termin: 03.02.2014; 18:30 – 21:30 Uhr

Seminarbäuerin Bettina Posch

Kursnr.: 3364/385B, **Anmeldung bis 24.01.2014**



Jausenhits für Schule, Freizeit und Beruf – Iss dich fit und schlau!

Termin: 26.02.2014; 18:30 – 21:30 Uhr

Seminarbäuerin Bettina Posch

Kursnr.: 3375/114B, **Anmeldung bis 16.02.2014**

Anmeldungen LFI-Service

Telefon: 050/6902-1500, Fax: 050/6902-91500

E-Mail: lfi@lk-ooe.at, Internet: www.lfi-ooe.at

Wir wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest!

Gutes Gelingen wünschen:

