



## Süßes für den Herbst

Seminarbäuerin Elfriede Schachinger aus Schlatt

Foto: Afra Hämmerle-Loidl; f-stop film.fotografie

### Mohn- und Nussstrudel

#### Zutaten Teig (2 Strudel):

70 dag glattes Mehl, 1 Würfel frische Germ oder 2 Pkg Trockengerm, 8 dag Zucker, 1 Prise Salz, 5 EL Öl, etwas Rum, Zitronenschale, ca. 300 ml lauwarme Milch

#### Zutaten je Fülle:

1/16 l Milch mit 8 dag Zucker erwärmen, 15 dag geriebene Nüsse oder Mohn einrühren, Zimt, Rum, Zitronenschale, etwas Marmelade oder Honig und ev. Rosinen

#### Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel geben und mit Salz mischen, Zucker und zerbröselte Germ darauf geben, die restlichen Zutaten beimengen und kurz verkneten bis ein glatter Teig entsteht. Zugedeckt an einem warmen Ort rasten lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat (ca. 20 Minuten).

Den Germteig in 2 Hälften teilen. Den 1. Teig ausrollen und mit der ersten Fülle bestreichen, eng einrollen und mit der Schere alle 3 - 4 cm schräg einschneiden (nicht ganz durchschneiden) und die Zacken abwechselnd einmal rechts und einmal links legen. Den 2. Teig ausrollen und ca. 2/3 des Teigs mit der 2. Fülle bestreichen, eng bis zum Ende der Fülle einrollen. Aus dem übrigen Teig etwa fingerbreite Streifen schneiden, kleine Zöpfe flechten und diese über den mit Ei bestrichenen Strudel legen. Beide Strudel mit Ei bestreichen, noch etwas gehen lassen und dann bei ca. 180°C backen bis er eine schöne goldbraune Farbe hat.

#### Tipp:

Besonders schön sieht der Strudel mit einer leichten Zitronenzuckerglasur aus. Dafür etwas Staubzucker in eine Schüssel sieben und mit ein paar Tropfen Zitronensaft und wenig heißem Wasser glattrühren, sodass eine dickflüssige Masse entsteht. Wasser am besten nur tröpfchenweise zugeben, bis die richtige Konsistenz erreicht ist.

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 Strobl*	Achenstraße 5	5310 Mondsee	06232/ 42 23
Familie Wiener*	Hötzing 2	4870 Vöcklamarkt	07682/6596

**Hier gibt's Eier**

Familie Hausjell	Unterachmann 10	4860 Lenzing	07662/ 21 06
Familie Lohninger	Steindorf 5	4863 Seewalchen	07662/ 28 42
Familie Pillichshammer	Stein 2	4851 Gampern	07682/8020
Familie Reither	Schacha 1	4844 Regau	0676/ 564 17 50

**Hier gibt's Getreide und Getreideprodukte**

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

**Hier gibt's Marmelade:**

Familie Eder	Weigensam 11	4904 Atzbach	07676/8804
Familie Grausgruber	Hinterschützing 6	4691 Schlatt	07673/2910
Veronika Spitzer	Traschwandt 1	4882 Oberwang	06233/8376
Familie Wallinger	Alkersdorf 5	4880 St. Georgen	07667/8528
Familie Wohlschläger	Bach 2	4690 Schwanenstadt	07673/2731
Familie Langwallner	Gassen 10	4893 Zell am Moos	06234/ 8456

Homepage der Direktvermarkter: [www.gutesvombauernhof.at](http://www.gutesvombauernhof.at), [www.genussland.at](http://www.genussland.at)

Kostenlose Rezeptheft und Lebensmittelinfo: [www.ama-marketing.at](http://www.ama-marketing.at)

**Unsere Bauernmärkte im Bezirk:**

Bauernmarkt <b>MONDSEE</b>	Marktplatz, Ende Mai bis Ende Oktober, jeden Samstag, 8:30 -12:00 Uhr
Bauernmarkt <b>REGAU</b>	Markthalle Regau, jeden Freitag, 16:00 - 19:00 Uhr
Bauernmarkt <b>SCHWANENSTADT</b>	Gmundner Straße, Sparkassenplatz, jeden Samstag, 8:30 - 12:00 Uhr

Gutes Gelingen wünschen:



## Kochkurse 2013/2014

### Bezirksbauernkammer Vöcklabruck Sportplatzstr. 7, 4840 Vöcklabruck

Kursbeitrag EUR 15,00 exkl. Lebensmittelkosten

#### Kulinarische Mitbringel

**Termin: 21.11.2013; 18:30 – 21:30 Uhr**  
Seminarbäuerin Romana Mairinger  
Kursnr.: 3359/190B, **Anmeldung bis 11.11.2013**

#### Wild auf Wild

**Wildspezialitäten aus heimischem (Farm)Wild**  
**Termin: 28.11.2013; 18:30 – 21:30 Uhr**  
Seminarbäuerin Bettina Posch  
Kursnr.: 3383/22B **Anmeldung bis 18.11.2013**



#### Lebkuchen und Vollwertbäckerei – schmackhafte Rezepte für vor(weihnachtliche) Stimmung

**Termin: 03.12.2013; 18:30 – 21:30 Uhr**  
Seminarbäuerin Christine Neudorfer,  
Kursnr.: 3357/192B, **Anmeldung bis 23.11.2013**

#### 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**



Krenkette bei Fieber, Zwiebelwickel bei Ohrenschmerzen, Radisaft bei Husten der ein Topfenwickel bei einer Prellung - erfahrene Bäuerinnen und Omas wussten sich bei allerlei Wehwehen und Beschwerden einfach und meist recht wirkungsvoll zu helfen. Geschulte Seminarbäuerinnen wollen dieses wertvolle Wissen wieder weitervermitteln. Denn schon Hippokrates sagt: "Eure Lebensmittel sollen eure Heilmittel sein."

#### 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**

#### 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](mailto:lfi@lk-ooe.at), Internet: [www.lfi-ooe.at](http://www.lfi-ooe.at)**

Gutes Gelingen wünschen:

