



## Grillzeit

### Schweinsfilet mit Honigglasur mit Erdäpfel – Topfen - Dip und Bunter Krautsalat

Seminarbäuerin Elfriede Schachinger aus Schlatt

#### Schweinsfilet mit Honigglasur

##### Zutaten:

2 Schweinsfilet (je ca. 40 dag), 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Öl, 1/8 l Ketchup, 1/16 l Apfelessig, 1/16 l Honig, 2 EL Sojasoße, eine Prise Ingwer, 1 Spritzer Tabasco-Soße oder Chillipulver, Salz, Pfeffer, Alufolie

##### Zubereitung:

Für die Marinade feingehackte Zwiebel mit Knoblauch, Öl Ketchup, Essig, Honig, Sojasoße und den Gewürzen auf kleiner Flamme dicklich einkochen. Alufolie auf den Grill legen, Schweinsfilet mit der sirupartigen Marinade bestreichen und auf der Folie grillen. Unter mehrmaligem Wenden und Bestreichen ca. 20 Min. grillen.

#### Erdäpfel – Topfen - Dip

##### Zutaten:

1 großer, frisch gekochter Erdäpfel (mehlig), 250 g Topfen, 2 EL Joghurt, Kräutersalz, frisch gemahlener Pfeffer, 2 feingehackte Essiggurkerl, 1 Bund frischer Schnittlauch

##### Zubereitung:

Erdäpfel mit einer Gabel zerdrücken. Mit den übrigen Zutaten cremig verrühren und pikant abschmecken.

**Tipp:** Schmeckt köstlich zu gegrillten Koteletts, Grillgemüse oder ganz einfach als Aufstrich auf gegrilltes Brot.

#### Bunter Krautsalat

##### Zutaten:

1 kleiner Krautkopf, 2 Karotten, 1 gelbe Rübe, 1 große Zwiebel

**Zutaten Marinade:** Apfelessig, ev. Apfelsaft, Öl, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Curry oder Curcuma

##### Zubereitung:

Das Kraut fein hobeln, Karotten und gelbe Rübe grob reiben und die Zwiebel fein schneiden. Alles vermischen und mit Essig, Apfelsaft, Öl und Gewürzen vermischen.

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 Gemüse\* und Kräuter\*\*:

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

### Hier gibt's Schweinefleisch/-produkte:

Familie Niedermayr	Hainbach 5	4861 Aurach am Hongar	07662/ 8987
Familie Pillichshammer	Stein 2	4851 Gampern	07682/ 8020
Familie Hofmanninger	Weigensam 9	4904 Atzbach	0664/ 73674373

### Hier gibt's Essig:

Familie Eder	Hainbach 3	4692 Niederthalheim	07673/ 7179
--------------	------------	---------------------	-------------

### Hier gibt's Apfelsaft:

Familie Friedl	Engelsheim 10	4841 Ungenach	07672/ 8200
Familie Strobl	Achenstraße 5	5310 Mondsee	06232/ 42 23
Familie Hofmanninger	Weigensam 9	4904 Atzbach	0664/ 73674373
Familie Wöckl	Sinzendorfer Straße 2	4542 Nußbach	0676/ 6325663
Familie Obermaier	Freundling 8	4904 Atzbach	0676/ 7244774

### Hier gibt's Erdäpfel:

Familie Ammer	Glatzing 2	4690 Rüstorf	07673/ 2354
Familie Friedl	Engelsheim 10	4841 Ungenach	07672/ 8200
Familie Hausjell	Unterachmann 10	4860 Lenzing	07662/ 2106
Familie Niedermaier	Schlatt 12	4691 Breitenschützing	07673/ 2484
Familie Ranseder	Steinbach 6	4861 Schörfling	07662/ 2010
Familie Schablinger	Iming 4	4692 Niederthalheim	07673/ 7446

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:

