



Geschätzte/r Konsument/in!

Lebensmittel sind im wahrsten Sinn des Wortes Mittel zum Leben. Sie sollen nicht nur satt machen, sondern unseren Körper fit und gesund erhalten. Achtsam und bewusst durchs Leben gehen, das sollte für uns selbstverständlich sein. Ein gut geplanter Einkauf regionaler Lebensmittel gehört ebenso dazu wie die Berücksichtigung des ökologischen Fußabdruckes.

Seien wir uns beim Einkauf darüber im Klaren, wie sich unsere Kaufentscheidung längerfristig auswirkt, und entscheiden wir uns bewusst für heimische, frische und regionale Lebensmittel. Mit kurzen Transportwegen und möglichst ohne aufwändige Verpackung.

Sie als Konsument bestimmen mit Ihrem Einkauf, welche Produkte am Markt nachgefragt und daher in den Regalen gelistet werden. Es liegt auch in Ihrer Verantwortung, ob die zukünftigen Strategien zu mehr Nachhaltigkeit angenommen werden oder nicht.

Blieben Sie gesund und leben Sie bewusst!

Ihre

Johanna Haider
Landesbäuerin

Lebensmittel sind wertvoll

Wenn Lebensmittel im Müll landen, ist das nicht nur ethisch zu hinterfragen, sondern es geht auch um bares Geld. Die Ausgaben für weggeworfene Lebensmittel betragen pro Haushalt und Jahr durchschnittlich rund 300 Euro. Wer also vorausschauend einkauft und kocht, der schont seine Geldbörse und unsere Umwelt.

Verwenden statt verschwenden – Tipps zur Abfallvermeidung

Die Kühlkette nicht unterbrechen

Lebensmittel, die tiefgefroren oder gekühlt werden müssen (z. B. Eis, frischer Fisch, Fleisch, Fertiggerichte), sollten Sie gerade im Sommer rasch



nach Hause transportieren und sofort tiefgefrieren bzw. kühlen. Nutzen Sie hierfür beispielsweise die Isoliertaschen, die in fast jedem Supermarkt angeboten werden.

Kleine Mengen kaufen

Kaufen Sie nur solche Mengen auf Vorrat, die Sie auch wie vorgeschrieben lagern können (zum Beispiel im Kühlschrank, Tiefkühlfach) und die Sie vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums verzehren können.

Regelmäßige Kontrolle der Vorräte

Kühl- und Vorratsschränke regelmäßig kontrollieren und reinigen.

Geöffnete Lebensmittel kühl lagern und zügig verbrauchen

Nach Anbruch sind verpackte Lebensmittel, zum Beispiel Milch, nur begrenzt haltbar. Notieren Sie sich wenn nötig das Datum des Anbruchs auf der Verpackung. Lebensmittel aus Konservendosen in andere Behältnisse umfüllen.

Hygienischer Umgang verzögert den Verderb geöffneter Ware

Lebensmittel (zum Beispiel saure Gurken, Marmelade) mit sauberen Küchengeräten (Gabel, Löffel etc.) entnehmen und zwar nur die Menge, die Sie benötigen, den Rest sofort in den Kühlschrank zurückstellen. Dies gilt besonders bei sommerlichen Temperaturen: kühl lagern und zügig verbrauchen.

Lebensmittel aus Österreich bringen's

Kennen Sie die Herkunft der Lebensmittel, die Sie einkaufen? Welchen Weg und welche Lebensgeschichte haben sie hinter sich? Unter welchen Bedingungen wurden sie produziert? Müssen es Erdbeeren im Winter, exotisches Obst oder gar Fleisch aus weit entfernten Ländern sein? Wer regional einkauft, sichert den Erhalt zahlreicher Arbeitsplätze und die Pflege der Kulturlandschaft in unserem Land. Zudem schonen kurze Transportwege unser Klima.

Arbeitsplätze in der Region

Jeder sechste Arbeitsplatz in Oberösterreich hat mit Essen und Trinken zu tun. 97.500 Jobs sind so durch die Lebensmittelwirtschaft in Oberösterreich inklusive der Landwirtschaft abgesichert. Landwirtschaft ist also nicht nur eine Frage der bäuerlichen Existenzen, sondern auch ein gesamtwirtschaftlicher Faktor. Auf dem Fleiß und der Sorgfalt unserer Bäuerinnen und Bauern baut eine erfolgreiche Volks- und Tourismuswirtschaft auf.

Schau genau

Gerade bei Lebensmitteln spielen Qualität und Herkunft eine bedeutende Rolle. Ein Blick auf die Produktetiketten lohnt sich.

So manche Lebensmittel haben eine weite Anreise hinter sich und tragen einen schweren „Klimarucksack“. Vor allem Obst und Gemüse schmeckt dann am besten, wenn es frisch geerntet auf den Tisch kommt. Unsere Bäuerinnen und Bauern liefern eine unglaubliche Produktvielfalt zu einem sehr guten Preis-Leistungs-Verhältnis.

Verantwortungsvolle Produktion in Österreich

Österreichs Bäuerinnen und Bauern produzieren in allen Bereichen nachhaltig und verantwortungsvoll. Sowohl im Pflanzen- wie im Tierschutz gelten in Österreich wesentlich strengere Kriterien als anderswo. Qualität und Sicherheit muss auch ihren Preis haben.

Klares Bekenntnis zu österreichischen Lebensmitteln

Geben Sie beim Einkauf regionalen und saisonalen Produkten den Vorzug! Ein positives Zusammenwirken von Landwirtschaft, Lebensmittelwirtschaft, Arbeitsplätzen, Landschaftspflege und Klimaschutz können wir alle leben, indem wir als Konsumentin und Konsument österreichische Qualität kaufen. Fragen Sie auch in der Gastronomie nach österreichischen Produkten. Viele Wirte kochen bereits mit regionalen Zutaten.

Gütesiegel und Kennzeichnung

Das **AMA-Gütesiegel** gewährleistet unabhängige Kontrollen und steht für Lebensmittel, die überdurchschnittliche Qualitätskriterien erfüllen und deren Herkunft nachvollziehbar ist. Drittel-Regelung: Beim rot-weiß-roten AMA-Gütesiegel müssen alle Rohstoffe, auf die es ankommt, aus Österreich stammen. Nur dann, wenn Zutaten nicht in Österreich erzeugt werden, dürfen sie aus dem Ausland stammen. Aber auch diese Zutaten dürfen nicht mehr als maximal ein Drittel des Produkts ausmachen. „Klassiker“ sind die Bananen im Fruchtjoghurt oder der Pfeffer in der Wurst. Landwirtschaftliche Primärprodukte wie Milch, Fleisch, Eier, Obst und Gemüse kommen zu 100 % aus Österreich.



Produkte mit dem **AMA-Biozeichen mit Ursprungsangabe (Österreich)** stammen ausschließlich aus biologischer Landwirtschaft und unterliegen strengen Produktionsbestimmungen. Die Philosophie der biologischen Landwirtschaft ist höchste Lebensmittelqualität durch schonende Nutzung von Boden, Rohstoffen und Energie. Tiere werden artgerecht und mit viel Bewegungsfreiheit gehalten. In Österreich gibt es acht unabhängige Kontrollstellen, welche die Einhaltung der Richtlinien kontrollieren.



Das **AMA-Biozeichen ohne Ursprungsangabe** garantiert die biologische Landwirtschaft und den kontrolliert biologischen Anbau der Rohstoffe des Lebensmittels ohne auf die Region Bezug zu nehmen.



Das **EU-Bio Logo** gibt Auskunft über die Herkunft der landwirtschaftlichen Rohstoffe im betreffenden Erzeugnis. Die Produkte müssen gemäß den Vorgaben der EU-Verordnung zum biologischen Landbau erzeugt, verarbeitet und gekennzeichnet werden. Die Zutaten müssen zu mindestens 95 % biologisch und gentechnikfrei erzeugt werden. Neben dem Logo müssen der Kontrollstellencode und die Herkunft der landwirtschaftlichen Rohstoffe angegeben werden.



Das **Bio Austria Verbandszeichen** findet sich überwiegend auf Bio-Produkten bäuerlicher Herkunft und steht für den Verband von rund 14.000 Biobetrieben in Österreich. Bio Austria Produkte, die aus einem einzigen Rohstoff bestehen, stammen zu 100 % von anerkannten Bio Austria Betrieben. Bei Verarbeitungsprodukten müssen mindestens zwei Drittel der Rohstoffe von Bio Austria Betrieben stammen. Bio Austria garantiert, dass die Rohstoffe gemäß ihren Richtlinien produziert werden, die über jenen der EU-Bio-Verordnung liegen und jährlich von unabhängigen Kontrollstellen zertifiziert werden.



Das **AMA-Gastrosiegel** garantiert die eindeutige und transparente Kennzeichnung von qualitativ hochwertigen, regionalen Produkten in der Gastronomie. Der Gast kann auf einen Blick erkennen, aus welchen Rohstoffen die Gerichte zubereitet wurden. Betriebe, die diese Philosophie des regionalen Einkaufs umsetzen, erhalten mit der Zertifizierung eine besondere Wertschätzung, da die Transparenz der Rohstoffherkunft Vertrauen beim Gast schafft.



Das **AMA-Handwerksiegel** ist eine Auszeichnung für Fachgeschäfte von Lebensmittelhandwerkern. Es werden vor allem Bäckereien, Fleischereien und Konditoreien ausgezeichnet, die eine Vielfalt an handwerklich erzeugten Lebensmitteln bereitstellen und regionale Rohstoffe nach dem Prinzip – aus der Region, für die Region, mit der Region – verwenden. Kontrollen gibt es auf allen Stufen der Produktion bis ins Geschäft.



Geschützte Ursprungsbezeichnung: Dieses Siegel garantiert, dass die Erzeugung, Verarbeitung und Herstellung eines Produkts in einem bestimmten geografischen Gebiet nach einem festgelegten Verfahren geschieht. Wenn das betreffende Produkt allen Vorgaben der Spezifikation (Aussehen, Herstellungsverfahren, Gebiet, ...) entspricht, darf das Logo und die Bezeichnung verwendet werden. Kontrollen und Zulassung erfolgen auf nationaler und europäischer Ebene.



Geschützte geografische Angabe: Hier muss die Erzeugung oder Verarbeitung in einem bestimmten Herkunftsgebiet stattfinden. Der Rohstoff muss nicht unbedingt aus diesem Gebiet stammen. Die Zulassung erfolgt auf nationaler und europäischer Ebene.



Gutes vom Bauernhof - Direktvermarkter in Ihrer Nähe! Viele Konsumenten greifen lieber zu regionalen, saisonalen und selbst hergestellten Lebensmitteln direkt vom Bauern. Auf diesem Gebiet haben bäuerliche Direktvermarkter in Österreich reichlich zu bieten. Direktvermarkter, die ihre Produkte unter der Dachmarke „Gutes vom Bauernhof“ anbieten, stehen – durch strenge Auflagen und regelmäßige Kontrollen – für besonders hohe Qualität. Sie produzieren für Konsumenten, die Sicherheit bezüglich Herkunft, Herstellungsart und Qualität der Nahrungsmittel wollen.



Lebensmittel, welche unter der Dachmarke **Genusland OÖ** vermarktet werden, sind durch ursprüngliche – also nicht industrielle – Verfahren hergestellt worden. Die Entwicklung und Umsetzung von Marketingmaßnahmen zur Erhöhung der Wertschöpfung und Absatzsteigerung von agrarischen Erzeugnissen und handwerklichen Produkten sowie Herkunfts- und Qualitätssicherung sind die zentralen Anliegen von Genusland Oberösterreich.



Gentechnikfrei: Dieses Zeichen wird von der „ARGE Gentechnik-frei“ vergeben und garantiert, dass das Produkt während der gesamten Produktionskette nicht mit Gentechnik in Berührung kommt. Es beinhaltet auch Bio-Produkte, die nach EU-Verordnung generell gentechnikfrei sind. Eine von der „ARGE Gentechnik-frei“ autorisierte Kontrollstelle überwacht die Einhaltung der Bedingungen.



Identitätskennzeichen (Genusstauglichkeitszeichen) ist auf Verpackungen tierischer Produkte (Milch und Milchprodukte, Fleisch und Wurstwaren, etc.) zu finden. Es enthält Angaben über den Betrieb, in dem das Produkt zuletzt verarbeitet bzw. abgepackt wurde und besagt, dass alle EU-Regelungen bzgl. Veterinärrecht und Hygiene eingehalten wurden. Es ist nachvollziehbar, wo das Produkt erzeugt, verarbeitet oder verpackt wurde, aber es gibt KEINE Aussage über die Herkunft der Rohstoffe. Das Zeichen hat eine ovale Form und enthält folgende Angaben:



- **Ländercode** (steht für das Land, in dem der letzte Verarbeitungsschritt oder die Abpackung erfolgte z.B.: AT = Österreich, D = Deutschland, I = Italien, H = Ungarn, CZ = Tschechien usw.)
- **Betriebsnummer** (dadurch kann der letztverarbeitende Betrieb identifiziert werden)
- **Schriftzug EG** (Abkürzung für die Europäische Gemeinschaft)

Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) und Verbrauchsdatum: Das MHD gibt zwar ein spezifisches Datum an, bedeutet aber nicht, dass man das Produkt nach Ablauf nicht mehr zu sich nehmen kann. Das heißt Brot, Joghurt etc. können auch nach Ablauf des MHD ohne Bedenken noch verzehrt werden, wenn man auf einige Dinge achtet.

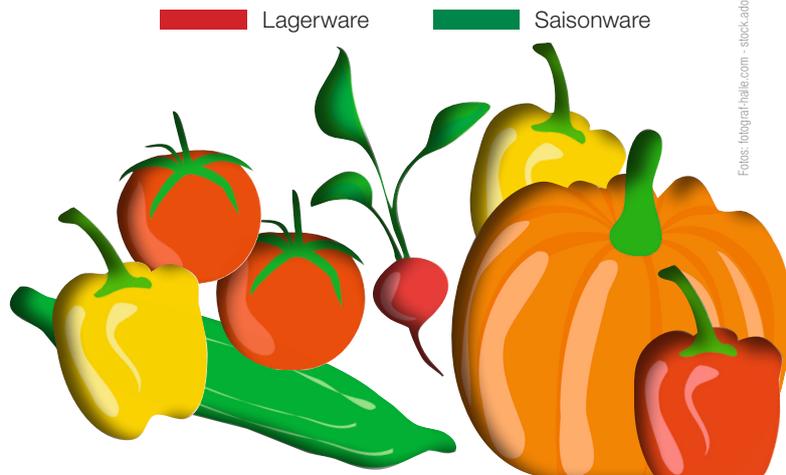
1. Die richtige Lagerung (Eier, Milch, Käse, ... im Kühlschrank)
2. Überprüfung der Lebensmittel vor dem Verzehr auf Farbe, Geruch, Konsistenz und Geschmack

Das **Verbrauchsdatum** zeigt an, bis wann das Produkt spätestens aufgebraucht sein sollte, da es sonst ungenießbar wird. Dazu gehören leicht verderbliche und empfindliche Lebensmittel wie Faschiertes, Geflügelfleisch etc.

Regional ist genial

An der Vielfalt von heimischem Gemüse können wir uns das ganze Jahr hindurch erfreuen. Es ist deshalb so wertvoll, weil es erntefrisch auf den Tisch kommt.

Als Ratgeber für alle, die sich bewusst, saisongerecht und gesund ernähren wollen, haben wir den folgenden **Saisonkalender** erstellt.



	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.	Jän.	Feb.
Brokkoli												
Chinakohl												
Erbsen												
Erdäpfel												
Gurken												
Karfiol												
Karotten												
Knoblauch												
Kohl (Wirsing)												
Kohlrabi												
Kraut rot												
Kraut weiß												
Kren												
Kürbis												
Mangold												
Paprika												
Petersilienwurzel												
Pfefferoni												
Porree (Lauch)												
Radicchio												
Radieschen												
Rettich												
Rhabarber												
Rote Rübe												
Salat												
Sellerie												
Spargel												
Spinat												
Tomaten												
Vogerlsalat (Feldsalat)												
Zucchini												
Zwiebel												

Lebe achtsam und bewusst

✓ Verwende keine Plastiksackerl beim Einkauf oder sonstigen Transporten. Greife lieber zu Stoffsackerl, Rucksack oder Einkaufskorb.

✓ Achte auch im Supermarkt auf Produkte ohne Plastikverpackung, so kann man Wurst, Fleisch und Käse an der Theke in mitgebrachte Dosen füllen lassen. Am Wochenmarkt fällt es ebenfalls leichter, auf Plastikverpackungen zu verzichten.

✓ Kaufe keine Getränke in Plastikflaschen, stattdessen Mehrweg-Glasflaschen oder verwende gleich deine eigene Trinkflasche mit Leitungswasser. Das gleiche gilt auch für Saucen, Aufstriche und Marmeladen.

✓ Kaufe Kleinkindern lieber Spielzeug aus Holz.

✓ Verwende keine Strohhalme.

✓ Achte bei der Körperpflege auf Produkte, die in Papierverpackt sind (Seife) anstatt Duschgel in Plastikflaschen zu verwenden.

✓ Kaufe bewusst ein und überlege, was du wirklich brauchst. Jedes Produkt, ob elektronisches Gerät, Kleidung oder Lebensmittel, verursacht in der Herstellung Treibhausgase und verbraucht wertvolle Ressourcen.

Schnelle Durstlöcher mit Milch

Wer bei sommerlich heißen Temperaturen eh schon wenig isst, dem bietet Milch im Mix mit Früchten eine leicht verdauliche schnelle Mahlzeit, inklusive den wertvollen Vitaminen A und D sowie dem Mineral Kalzium. Sportler bevorzugen einen solchen Milch-Shake nach dem Training zur Regeneration. Die darin enthaltenen Proteine und Aminosäuren reparieren die erschöpfte Muskulatur und schützen das Immunsystem. Als kalorienärmere Alternative hat sich Buttermilch bewährt. Mit weniger als einem Prozent Fett und mit nur 37 Kalorien pro 100 Milliliter zählt sie zu den echten Light-Produkten. Genau so wie Vollmilch eignet auch sie sich als perfekte Grundlage für einen Fruchtmix-Drink.

Fruchtiger Milch-Smoothie

Zubereitungszeit ca. 5 min.

Zutaten: 500 ml Milch, 2 EL Zucker, 1 TL Vanillezucker, 1 Hand voll Früchte nach Saison

Früchte waschen, in Stücke schneiden und mit den restlichen Zutaten im Mixbecher schaumig pürieren. Tipp: Mit gefrorenen Früchten schmeckt es wie selbst gemachtes Eis!



Apfel-Buttermilch- Shake

Zubereitungszeit ca. 5 min.

Zutaten: 500 ml Buttermilch, 1 großer Apfel, 2 EL Zucker, 1 EL Zitronensaft, Zitronenmelissen-Blätter zum Verziern

Apfel schälen, entkernen, in Stücke schneiden und mit den restlichen Zutaten im Mixbecher schaumig pürieren.



Knabbereien aus altem Brot

■ **Brotchips:** Altes Schwarz- oder Weißbrot in 2 mm dünne Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Knoblauch oder beliebigen Gewürzen bestreuen und im Backrohr bei 180°C knusprig backen.

■ **Brotcroutons:** Als schmackhafte Suppeneinlage oder Ergänzung zu Salaten sind selbst gemachte Croutons eine Bereicherung.

Altes Brot in kleine Würfel schneiden, mit Gewürzen, Kräutern, Knoblauch und etwas Öl mischen und im Backrohr unter öfterem wenden, knusprig backen. Man kann auch Kürbiskerne, Walnusskerne oder Speckwürfel mitrösten.

■ **Knoblauchbrot:** Schwarz- oder Weißbrotscheiben nicht zu dünn, ca. 3 cm dick, schneiden und im Backrohr bei 180°C goldbraun rösten. Noch heiß mit Knoblauchbutter bestreichen.

■ **Knoblauchbutter:** 3 Knoblauchzehen zerdrückt, 10 dag zimmerwarme Butter, 1 Messerspitze Salz, cremig rühren.

■ **Pikanter Ofentoast:** 5 dag Butter, 5 dag Mehl, ¼ l Milch, Salz, Pfeffer, 1 TL Senf, 15 dag Käse gerieben, 5 dag Butter, 15 dag Wurst, 2 Essigurkerl

Altes Weiß- oder Schwarzbrot in Scheiben schneiden. Aus Butter, Mehl und Milch eine Bechamelsauce bereiten und diese mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Dann mit der restlichen

Butter, dem geriebenen Käse, der klein geschnittenen Wurst und Essigurkerl mischen.

Die Brotscheiben mit der Masse bestreichen und im Backrohr bei 200°C ca. 10 min. goldgelb backen.

Dazu passt frischer Salat.

■ **Gebratene Brotlaibchen:** 50 dag altes Brot, ½ l Milch, 1 Zwiebel, 1 bis 2 Knoblauchzehen, 10 dag Speck oder Wurstreste, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Gewürze nach Geschmack, etwas Mehl und Öl zum Ausbacken

Altes Brot würfelig schneiden, mit heißer Milch übergießen und 15 min. ziehen lassen und zu einer formbaren Masse kneten. Die gehackten Zwiebel, zerdrückten Knoblauchzehen, Speck, Wurst, Salz und Gewürze darunter mischen. Mit den Händen flache Laibchen formen, in Mehl wenden und im Öl beidseitig knusprig herausbacken.

Dazu passen frische Salate der Saison.



Wraps eignen sich hervorragend zur Resteverwertung von Gemüse, Fleisch und Wurst

Die beliebten Teigfladen können, ebenso wie die Füllung, ganz einfach und schnell selbst zubereitet werden.

GRUNDREZEPT 1

Zutaten für 8 Wraps: 200 g Weizenmehl, 150 ml Wasser, 1 TL Backpulver, ½ TL Salz, Öl zum Herausbacken

Alle Zutaten – außer Öl – zu einem glatten, geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen. In 8 Portionen teilen und jede Portion auf einer bemehlten Fläche zu einem etwa 1 mm dünnen Fladen ausrollen. In einer Pfanne mit wenig Öl von beiden Seiten backen. Darauf achten, dass sie nicht zu dunkel werden. Tipp: Damit die Wraps nicht hart werden, legt man sie direkt aus der Pfanne in ein nasses, ausgewrungenes Geschirrtuch. Darin gestapelt und eingepackt bleiben bzw. werden sie perfekt weich. Man kann sie darin auch im Ofen warm halten.

GRUNDREZEPT 2

Zutaten für 8 Wraps: 250 ml Milch, 250 ml Wasser, 2 Eier, 6 EL Öl, 250 g Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat, Öl zum Herausbacken

Milch, Wasser, Eier, Öl und Mehl verrühren. Mit Salz und Muskat würzen, ca. 10 Minuten quellen lassen. 2 EL Öl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Nacheinander ca. 8 dünne Palatschinken backen. Backofen auf ca. 100° Grad vorheizen und fertige Wraps darin warmhalten.

FÜLLUNGEN

Ob vegetarisch oder mit Fleisch, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt

■ Wraps mit Fleisch-Bohnen-Füllung

Zutaten für 8 Wraps:	250 g rote Bohnen aus der Dose
6 kleine Zwiebeln gehackt	4 Tomaten
4 Knoblauchzehen	2 grüne Paprika
500 g Faschiertes gemischt	1 Dose Mais
2 TL Paprikapulver süß oder scharf	1 Eisbergsalat geschnitten
3 EL Tomatenmark	250 g Käse gerieben
400 ml klare Suppe	

Öl in der Pfanne erhitzen, die Zwiebeln bei schwacher Hitze ca. 3 bis 4 Minuten dünsten. Die Hitze erhöhen, das Faschierte mitbraten. Knoblauch, Paprikapulver, Bohnen, Tomatenmark und Suppe dazugeben, zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren. Köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft und eine dicke Sauce entstanden ist. Tomaten, Paprika und Eisbergsalat waschen und klein schneiden, mit Mais und Käse mischen. Die Wraps mit der gekochten Fleisch-Sauce und den restlichen Zutaten füllen, mit Joghurt-Knoblauch-Sauce garnieren, zusammenrollen und servieren.

■ Vegetarische Füllung mit Zucchini, Karotten, Kartoffeln

Zutaten für 8 Wraps:	4 Frühlingszwiebel
2 kleine Zucchini	Je 1 Zweigler Thymian, Oregano und
2 große Kartoffel	Rosmarin, frisch, gehackt
4 Karotten	200 ml Wasser
2 Paprika	Salz und Pfeffer nach Belieben
6 EL Tomatenmark	1 Eisbergsalat

Für die Füllung Zucchini, Kartoffel, Karotten, Frühlingszwiebel und Paprika waschen, putzen und klein schneiden. Das Gemüse andünsten oder anbraten und mit einem kleinen Schuss Wasser ablöschen. Das Tomatenmark und die Kräuter dazugeben und kurz köcheln lassen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wraps wie gewohnt mit Salat, Füllung und Sauce befüllen und servieren. Oder: Alles in kleine Schüsseln geben und mit den Wraps auf den Tisch stellen, damit sich jeder seine Wraps nach Belieben selbst füllen kann.

■ Joghurt-Knoblauch-Sauce

Zutaten:
250 g Joghurt, 2 EL Sauerrahm oder Schlagobers, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Schnittlauch oder Küchenkräuter zerkleinert, Salz und Pfeffer nach Belieben

Für die Sauce die Kräuter/Schnittlauch klein schneiden, den Knoblauch pressen und mit den restlichen Zutaten verrühren. Dann abschmecken und kühl stellen.

