

Jausen Zeit

OÖ Bäuerinnen
verraten was bei
ihnen Zuhause auf
den **Jausentisch**
kommt.



OBERÖSTERREICHISCHE

BÄUERINNEN

Inhalt

Gut zu wissen	04
Aufstriche	12
Eingemacht & eingelegt	24
Geselcht & gebraten	32
Salate für die Jause	36
Snacks & Gebäck	42
So bleibt die Jause länger frisch	52

Vorwort

**Geschätzte Leserinnen und Leser,
liebe Konsumentinnen und Konsumenten!**

Gemütlich mit der Familie und Freunden „jausnen“ das ist typisch oberösterreichisch. Genauso typisch für unser Bundesland sind auch die Rezepte und Tipps für die Jausenzeit. Einige davon verraten unsere Bäuerinnen in der nun vorliegenden Broschüre.

Sie finden hier zahlreiche traditionelle und moderne Schmankerl rund um die „bekannteste Zwischenmahlzeit“ in unserem Bundesland. Mit regionalen und saisonalen Zutaten frisch zubereitet oder mit „Eingelegtem und G´selchtem“. Die Vielfalt ist groß. Jede Region, jedes Dorf, und man könnte fast sagen jede Familie, hat ihre eigene Jausen-tradition.

Viel Freude beim Nachkochen unserer Rezepte und Mahlzeit!



A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Johanna Haider'.

Johanna Haider
Landesbäuerin

Gut zu wissen



Lebensmittel achten und wertschätzen

Achtsam zu essen bedeutet, sich damit auseinanderzusetzen, was wir essen. Es gilt, den Ursprung der Lebensmittel und ihren Platz in diesem Kreislauf zu erfahren.

Was bedeutet es, ein Tier aufzuziehen, es zu füttern, zu pflegen, es schließlich zu schlachten und zu verarbeiten? Was bedeutet es, ein Feld zu bewirtschaften?

Wie funktioniert Landwirtschaft eigentlich?

Die Bäuerinnen im OÖ Bauernbund sind überzeugte Botschafterinnen ihrer Produkte und weisen seit langem auf einen achtsamen Umgang mit Lebensmitteln hin. Auch in der vorliegenden Broschüre werden Möglichkeiten aufgezeigt, Reste, oder kurz vor dem Mindesthaltbarkeitsdatum befindliche Lebensmittel, zu schmackhaften Gerichten zu verarbeiten.

Jedes weggeworfene Lebensmittel ist eines zu viel.

Die österreichischen Bäuerinnen und Bauern produzieren hochqualitative Lebensmittel für die Bevölkerung und nicht für die Mülltonne. Eine BOKU-Studie verdeutlicht, dass noch genussfähiges Brot und Gebäck (28 Prozent), Obst und Gemüse (27 Prozent), Milchprodukte und Eier (12 Prozent) sowie Fleisch und Fisch (11 Prozent) weggeworfen werden. In den österreichischen Haushalten landen jährlich Lebensmittel im Wert von 300 bis 400 Euro im Müll.

Die Kühlkette nicht unterbrechen

Lebensmittel, die tiefgefroren oder gekühlt werden müssen (z.B. Eis, Fisch, rohes Fleisch), sollten Sie gerade im Sommer rasch nach Hause transportieren und sofort tiefgefrieren oder kühlen. Nutzen Sie hierfür Isolier-

taschen oder Kühlboxen.

Kleine Mengen kaufen

Kaufen Sie nur solche Mengen, die Sie auch ordnungsgemäß lagern können und die Sie vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums verzehren können.

Regelmäßige Kontrolle der Vorräte

Wir empfehlen eine regelmäßige Kontrolle der Kühl- und Vorratsschränke. Beachten Sie, dass viele verpackte Lebensmittel nach Anbruch nur begrenzt haltbar sind. Besonders bei sommerlichen Temperaturen gilt: kühl lagern und zügig verbrauchen.

Lebensmittel aus Österreich bringen's

Kennen Sie die Herkunft der Lebensmittel, die Sie einkaufen? Welchen Weg und welche Entstehungsgeschichte sie

hinter sich haben? Unter welchen Bedingungen wurden sie produziert? Müssen es Weintrauben 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.

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.

Geben Sie daher beim Einkauf regionalen und saisonalen Produkten den Vorzug.

Lassen Sie sich nicht die Butter vom Brot nehmen!

Frische Butter von Gmundner Milch ist DER Geschmacksträger beim Kochen oder garantiert feinsten Genuss pur auf dem Brot.



Im exklusiven Design der Gmundner Keramik Manufaktur.

Gmundner Milch und Gmundner Keramik zaubern gemeinsam neue Erlebnisse für alle Sinne auf die Tische. Das sieht und schmeckt man!



www.gmundner-milch.at

Gütesiegel und Kennzeichnung

Das **AMA-Gütesiegel** gewährleistet unabhängige Kontrollen und steht für Lebensmittel, die überdurchschnittliche Qualitätskriterien erfüllen und deren Herkunft nachvollziehbar ist. 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 zu max. 1/3 aus dem Ausland stammen. „Klassiker“ sind die Bananen im Fruchtojoghurt 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. In Österreich gibt es acht unabhängige Kontrollstellen, welche die Einhaltung der Richtlinien kontrollieren.



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



Produkte mit dem **EU-Bio-Logo** 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 Bioprodukten bäuerlicher Herkunft und steht für den Verband von rund 14.000 Biobetrieben in Österreich. Bio Austria garantiert, dass die Rohstoffe gemäß ihren Richtlinien produziert werden, die über jene der EU-Bio-Verordnung liegen und jährlich von unabhängigen Kontrollstellen zertifiziert werden.



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 **Genussland 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 Genussland 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.



Das 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.

Aufstriche



Rezeptidee:

Christa Ahorner
„Curry-Ei-
Aufstrich“

Curry-Ei-Aufstrich

Zutaten: 125 g Butter, 250 g Topfen, 7 hart gekochte Eier, 1 EL Curry, 3 EL Sauerrahm, Pfeffer, Salz

Zubereitung: Eier schälen und zerkleinern. Butter mit Mixer cremig rühren. Dann Topfen, Eier, Curry und Sauerrahm unterrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Dreierlei Käsebällchen

Zutaten: 500 g Topfen, 1 TL Salz

Zum Wälzen: Schnittlauch/ Petersilie klein geschnitten, Kürbiskerne gehackt, bunter Pfeffer geschrotet

Zubereitung: Topfen und Salz glattrühren, mit geölten Händen kleine Bällchen formen, diese dann in Schnittlauch/Petersilie, Kürbiskernen oder Pfeffer wälzen.

Die Bällchen können sofort serviert werden. Wenn sie in ein Schraubglas geschichtet und mit gutem Öl bedeckt



Rezeptidee:

Regina Schöffl
„Erdäpfelkas“

werden, sind sie auch länger haltbar. Das Öl kann danach auch für Salate verwendet werden, dann ist alles restlos verwertet.

Bratlfett

Entsteht beim Braten von Schweinsbraten und ist abgekühlt ein schmackhafter Brotaufstrich.

Eiaufstrich

Zutaten: 5 Eier, 50 g Butter, ¼ kg Topfen, 2 EL Sauerrahm,

1 EL Senf, Salz, Pfeffer, Spritzer Zitronensaft, frischer Schnittlauch

Zubereitung: Die Eier hart kochen, schälen, ganz klein schneiden und noch warm den Butter unterrühren. Senf, Salz, Pfeffer und einen Spritzer Zitronensaft dazugeben und gut vermischen. Den Topfen und den Sauerrahm hinzugeben, zum Schluss gemeinsam mit viel Schnittlauch nochmals abschmecken und servieren.

Erdäpfelkas

Zutaten: 500 g Kartoffeln, 200 g Sauerrahm, 150 ml Schlagobers, 60 ml Milch, 1 TL Salz, frische oder getrocknete Kräuter, kleingeschnittene Zwiebel. Karotten zum Dekorieren.

Zubereitung: Kartoffeln dämpfen, bis sie weich sind, noch warm durch die Kartoffelpresse drücken oder zerstampfen. Mit den restlichen Zutaten cremig verrühren, gut abschmecken und noch warm oder kalt genießen.

Tip: Super für die Verwertung von Kartoffeln, die beim Mittagessen übrig bleiben.

Gefüllte Eier

Zutaten: 6 Eier, ½ TL Salz, Pfeffer, 100 g Topfen, 1 EL Senf, 2 EL Sauerrahm, 1 EL Schnittlauch fein geschnitten

Zubereitung: Die Eier hart kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und schälen,

sobald sie etwas ausgekühlt sind. Der Länge nach halbieren, das Eigelb herausnehmen und in eine Schüssel geben. Das Eigelb mit dem Topfen, Sauerrahm, Senf, Salz und Gewürzen zu einer cremigen Masse mischen, in einen Spritzbeutel füllen und die halbierten Eier damit befüllen. Dann mit dem Schnittlauch bestreuen und fertig! Bei Lagerung in einer gut verschließbaren Dose im Kühlschrank können die gefüllten Eier auch schon am Vortag zubereitet werden.

Karottenaufstrich

Zutaten: 40 dag Topfen, 2 mittlere Karotten, 1 Apfel, 1 Knoblauchzehe, 1 Löffel Sauerrahm, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Karotten, Apfel und Knoblauchzehe fein reiben und mit den restlichen Zutaten verrühren.



Rezeptidee:

Michaela Sommer
„Kalte Schnitt-
lauchsauce“

Kalte Schnittlauchsauce

Zutaten: 3 gekochte Eier, Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Schnittlauch

Zubereitung: Dotter zerdrücken, mit etwas Essig und Öl glattrühren. Das Eiweiß kleinwürfelig schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch fein schneiden und großzügig untermischen – fertig!

Grammelschmalz

Zutaten: 500 g rohes Speckfett

vom Schwein (in Fleischereien erhältlich), 50 ml Wasser, Salz, Pfeffer, Röstzwiebel

Zubereitung: Das faschierte Speckfett wird mit dem Wasser in einem Kochtopf zugestellt, nach dem Verdampfen des Wassers wird vorsichtig unter ständigem Rühren weitererhitzt, bis die Grammeln eine hellgelbe Farbe haben. Das Schmalz wird dann unter stetigem Rühren wasserfrei ausgebraten. Vorsicht vor heißen

Fettspritzern!

Tipp: Für einen schmackhaften Brotaufstrich können die frischen Grammeln wenn sie noch lauwarm sind, mit Salz, Röstzwiebeln und Pfeffer aus der Mühle vermischt werden. In Schraubgläser abgefüllt ist der Aufstrich im Kühlschrank mehrere Monate haltbar.

Kellergatsch

Zutaten: 250 g Wurstreste oder Knacker, 1 Zwiebel, 3 Essiggurkerl, 1 roter Paprika, 1 gekochtes Ei, 250 g Topfen, etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung: Alle Zutaten klein hacken oder faszieren und mit dem Topfen cremig abrühren.

Tipp: Ist eine super Möglichkeit Wurstreste zu „retten“.

Knoblauch-, Kräuter-, Bärlauch-, Currybutter

Zutaten: 250 g zimmerwarme Butter, 3–4 Knoblauchzehen, 3 EL klein geschnittenen

Schnittlauch, ½ TL Salz, 1 Msp. weißer Pfeffer

Zubereitung: Die Butter schaumig rühren, den gepressten Knoblauch, Salz und Gewürze untermischen, zu einer Rolle formen und in Frischhaltefolie eingewickelt in den Kühlschrank geben. Kann als Brotaufstrich oder zu Fleisch serviert werden.

Diese Butterzubereitung kann ebenso mit verschiedenen Kräutern, Bärlauch oder Curry zubereitet werden.

Kürbiskern-/Kernölaufstrich

Zutaten: 250 g Topfen, 125 g Sauerrahm, 1 EL Kürbiskernöl, 2 EL gehackte und geröstete Kürbiskerne, ½ TL Salz, ½ TL Knoblauchpulver

Tipp: Den Aufstrich mit ganzen gerösteten Kürbiskernen garnieren. Schmeckt hervorragend zu frischem Vollkornbrot.

Liptauer

Zutaten: 100 g Butter (zimmerwarm), 250 g Topfen, 2 EL Sauerrahm, 1 EL Senf, 1 EL Paprikapulver, 1 TL Kümmel gemahlen, Schnittlauch oder Petersilie, Pfeffer, Salz, fein gehackte Kapern oder Essiggurkerl

Zubereitung: Butter und Topfen schaumig rühren. Mit den geschnittenen Kapern/Essiggurkerl, Senf, Paprikapulver, Kümmel, Salz und Schnittlauch abrühren. Zum Schluss mit gehacktem Schnittlauch bestreuen.

Linsenaufstrich

Zutaten: 5 dag Linsen, 120 ml Wasser, 1 kl. Zwiebel, 1–2 TL Apfelessig, 10 dag Frischkäse, 1–2 Tomaten

Zubereitung: Linsen 10 Minuten köcheln, 30 Minuten ziehen lassen, auskühlen lassen und dann mit der Gabel ordentlich zerdrücken. Zwiebel klein-

schneiden, zu den Linsen geben, würzen und den Frischkäse dazugeben. Zum Schluss die klein geschnittenen Tomatenwürfel untermischen – fertig!

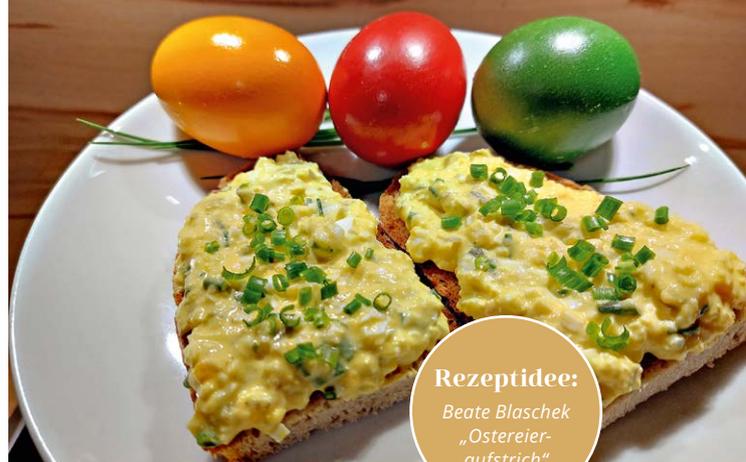
Räucherforellen-Aufstrich

Zutaten: 250 g Topfen, 250 g Sauerrahm, 250 g geräucher-tes und klein geschnittenes Forellenfilet, 1 Spritzer Zitronensaft, 1 zerdrückte Knoblauchzehe, 1 EL frisch gehackter Dill oder Schnittlauch, 1 TL Salz, etwas Pfeffer

Zubereitung: Alle Zutaten gut verrühren, in Schüssel anrichten und mit etwas Dill oder Schnittlauch garnieren.

Rote-Rüben-Aufstrich

Zutaten: 1 Rote Rübe ca. 150 g (roh oder gedünstet), 250 g Topfen, 2 EL frisch geriebener Kren, Saft einer ½ Zitrone, Salz und Pfeffer zum Abschmecken



Rezeptidee:

Beate Blaschek
„Ostereier-
aufstrich“

Zubereitung: Zuerst den Topfen und die restlichen Zutaten gut vermischen, zum Schluss die fein geriebene Rote Rübe untermischen. Schmeckt hervorragend als Brotaufstrich, kann aber auch als Dipp für Gemüsesticks gereicht werden.

Ostereieraufstrich

Zutaten: 125 g Sauerrahm, 2 EL Mayonnaise, 2 TL Senf, 6–8 Eier, ca. 5 Essiggurkerl, 1 EL Essiggurkerlessig oder Zitronensaft, 1 MS Kurkuma,

Schnittlauch

Zubereitung: Alle Zutaten klein schneiden oder häckseln, mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Mahlzeit!

Pfarrersköchinnen-Aufstrich

Zutaten: 250 g Butter, 1 Dose Sardinen, 1 Dose Sardellenringe, 10 dag Emmentaler, 1 Dose Kapern, 1 Zwiebel, 2 Eier, Saft einer Zitrone, 1 TL Senf, Salz und Pfeffer



Rezeptidee:

Elisabeth Piritsch
„Pfarrersköchinnen-
Aufstrich“

Zubereitung: Alle Zutaten klein schneiden und mit den restlichen Zutaten cremig rühren.

Schafkäseaufstrich

Zutaten: 250 g Schafkäse, 2 EL Schlagobers, 1 hart gekochtes Ei, 2 EL Walnüsse gehackt, Salz und Pfeffer zum Abschmecken, Basilikumblätter zum Garnieren

Zubereitung: Alle Zutaten gut verrühren, in Schüssel anrichten und mit Basilikum-

blättern bestreuen.

Verhackertes

Zutaten: 250 g Bauchspeck, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Pfeffer, Majoran, Kümmel

Zubereitung: Alle Zutaten durch den Fleischwolf fein faszieren, mit den Gewürzen abschmecken und gut durchkneten. Salz wird nicht nötig sein, da der Speck ja schon gesalzen ist.

Tipp: In ein Schraubglas eingefüllt ist der Aufstrich ca. 1 Woche haltbar.

Selchfleischaufstrich

Zutaten: 25 dag gekochter Bauchspeck, 25 dag Topfen, 2 Knoblauchzehen, Sauerrahm, Salz (Kräutersalz), Pfeffer
Zubereitung: Den gekochten erkalteten Bauchspeck und die Knoblauchzehen faszieren und mit den restlichen Zutaten verrühren.

Rindfleischaufstrich

Zutaten: 125 g Rindfleisch, gekocht und faschiert, 250 g Topfen, 250 g Sauerrahm, 1 rote Zwiebel, 1–2 Essiggurkerl, Salz, Pfeffer
Zubereitung: Zwiebel und Gurkerl fein schneiden und mit den restlichen Zutaten abschmecken, mit Petersilie, Schnittlauch und Essiggurkerl garnieren.

Topfenaufstrich in Variationen

Zutaten: 250 g Topfen, 125 g Sauerrahm, ½ TL Salz, Pfeffer
Zubereitung: Die Zutaten



Rezeptidee:

Christine Ritt
„Rindfleisch-
aufstrich“

der Grundbasis cremig verrühren und je nach Gusto mit Schnittlauch oder Petersilie, fein gehackten Kapern, getrockneten Tomaten, Radieschen, Bärlauch, Karotten oder Essiggurkerl verfeinern. Aber auch Rucola mit gehackten Nüssen ergibt einen köstlichen Topfenaufstrich, wobei der Experimentierfreudigkeit keine Grenzen gesetzt sind.



Rezeptidee:

Johanna Haider
„Roter Fisch“

Roter Fisch

Zutaten: 250 g Topfen, 125 g Naturjoghurt, 125 g Saibling geräuchert ohne Haut, 100 g gekochte gehackte Rote Rüben, 1 EL frischer Kren, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Topfen und Naturjoghurt gut durchmischen, gehackte Rote Rüben und das zerkleinerte Saiblingsfilet unter die vorbereitete Topfenmasse heben. Mit Salz, Pfeffer und frischem Kren abschmecken. Mit Rote-Rüben-Stücken und Lauchringen garnieren.

Schweinefleisch- Aufstrich

Zutaten: 1 roter Paprika, 1 grüner Paprika, 1 gelber Paprika, 1 große rote Zwiebel, 2 hartgekochte Eier, ca. 400 g kalter Schweinebraten, 1 Becher Sauerrahm, 1 EL Mayonnaise, 4 EL Essig, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer, 2 Bund Schnittlauch

Zubereitung: Fleisch fein faszieren, Paprika, Zwiebel und hartgekochte Eier klein würfelig schneiden. Alles zusammen mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel gut abmischen. Schmeckt sehr gut mit frischem Bauernbrot.

Rezeptidee:

Daniela Burgstaller
„Schweinefleisch-
Aufstrich“

BAD ISCHLER



Der
Schatz
der Natur
verfeinert
jedes Gericht.



 **Genieße reinstes BAD ISCHLER
Natursalz aus Österreich.**

Völlig naturbelassen zeichnet sich unser Natursalz durch seinen milden Geschmack aus und eignet sich besonders für den bewussten Genuss.

**Unbehandelt
und frei von
Zusätzen**

Eingemacht und eingelegt



Selbst gemachtes hat wieder einen hohen Stellenwert bekommen und eignet sich daher auch als ideales Mitbringsel für Freunde. Das Einmachen lässt sich mit allen Arten von Gemüse machen, natürlich und ohne Konservierungsstoffe.

Frische Paprika, Eierschwammerl, Schalotten, Gurken, Karfiol, ... der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Eingelegt in Essig oder Öl wird unsere Ernte haltbar gemacht und kann im Winter aufgetischt werden. Eingelegtes wie Chutneys sorgen als fruchtige, würzige oder feurige Variante für wahre Gaumenfreuden.

Feurige Birne

Zutaten: 1 kg feste Speisebirnen, 250 g Zwiebel, 2 mittelgroße rote Paprika, 2 EL Öl, 400 ml weißer Balsamicoessig, 3 KL Zucker, 1 gehäufte TL Salz, 1 TL bunte Pfefferkörner, 1 TL Senfkörner, 2 Lorbeerblätter, 2-3 Chilischoten

Zubereitung: Birnen schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel in Öl anschwitzen und den Zucker darin karamellisieren lassen, mit Essig ablöschen und die

gewürfelten Birnen und Paprika beigegeben. Nun die restlichen Zutaten einrühren und bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten einkochen lassen. Vor dem Abfüllen die geschnittenen Chiliringe untermengen. Das Chutney kochend heiß in saubere Gläser füllen und sofort verschließen. Passt zu gegrillten Schweinskoteletts oder gebratenem Hühnerbrustfilet.



Rezeptidee:

Michaela Sommer
„Dirndl-Chutney“

Dirndl-Chutney

Zutaten: 1 kg Dirndl, 30 dag Zwiebel, 3 EL Öl, 40 dag Gelierzucker 2:1, 150 ml Apfelessig, 2 TL Salz, 2 Chilischoten, ev. 1 EL Maizena
Zubereitung: Zwiebel kleinschneiden und in Öl anschwitzen, die ausgelösten Dirndl, Gelierzucker, Apfelessig, Salz und die kleingeschnittenen Chilis hinzufügen. Langsam köcheln lassen, bis eine dickliche Masse entsteht. Bei Bedarf mit 1 EL Maizena

binden. Noch heiß in vorbereitete Gläser füllen und sofort verschließen. Passt hervorragend zu Käse, kaltem Braten oder Nudeln. Das Rezept kann auch gut mit Marillen oder Pflaumen anstatt Dirndl zubereitet werden.

Jauseneier

Zutaten: 6 Eier, 1 l Wasser, ¼ l Essig, 1 TL Salz, ½ TL Piment, 1 EL Senfkörner, je 1 EL Oregano, Maggikraut, Thymian, Rosmarin



25 Jahre



www.wichtlstube.at



Zubereitung: Die Eier 10 Minuten hart kochen und danach mit kaltem Wasser abschrecken, in der Zwischenzeit das Wasser mit den restlichen Zutaten in einem geeigneten Topf zum Kochen bringen und zugedeckt beiseitestellen.

Die Schale der Eier mit einem Löffel rundum leicht anschlagen, bis diese Risse hat, sich aber nicht ablöst, anschließend die Eier in ein passendes Gefäß schichten und mit dem Kräuter-Essigsud bedecken (bei Bedarf noch etwas abgekochtes Wasser zugeben) und drei Tage zugedeckt kalt stellen. Danach die Eier abseihen und den Sud auffangen, den Sud einmal aufkochen und etwas abkühlen lassen, die Eier schälen und in ein passendes Schraubglas schichten, ev. frische Kräuter dazugeben und mit dem Sud bedecken, und verschlossen in den

Kühlschrank stellen. Das ist ein Rezept, das nicht nur in der Osterzeit wunderbar schmeckt! So kann man Eier einige Wochen haltbar machen und hat gekochte Eier auf Vorrat zu Hause.

Russenkraut

Zutaten: 3 Teile grüne Tomaten, 1 Teil Karotten, 1,5 Teile Zwiebeln, 0,5 Teil rote Paprika, eventuell scharfe Pfefferoni, Salz, Einlegegewürze (Senfkörner, Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Gewürznelken,...), fertiger Einlegeaufguss Essig, saubere Gurkengläser

Zubereitung: Das ganze Gemüse säubern, wenn nötig schälen und zerkleinern. Die Tomaten, Zwiebeln und Paprika fein blättrig hobeln und die Karotten in feine Stifte hobeln. Je nach Geschmack können auch feingeschnittene scharfe Pfefferoni dazugegeben



Rezeptidee:

Stefanie Schauer
„Russenkraut“

werden. Anschließend das Gemüse in einem Gefäß mit dem Salz gut vermengen und einen Tag lang rasten lassen. Am nächsten Tag in einem Kochtopf den Einlegeessig mit den Einlegegewürzen erhitzen und kurz aufkochen lassen. Das Gemüse gut von dem entstandenen Saft ausdrücken und kurz in den heißen Essig geben. Im Anschluss gleich das heiße Gemüse in die Gläser geben, gut einpressen und randvoll mit

Essig bedecken. Gläser gut verschließen.

Kürbis-Apfel-Chutney

Zutaten: 500 g Kürbisfleisch, 250 g Äpfel geschält, je 200 ml Apfelsaft und Apfelessig, 200 g Zucker, 3 TL Salz, 5 Gewürznelken, Msp. Zimt, Msp. Ingwerpulver, ½ TL Pfeffer, 3 Knoblauchzehen (gequetscht)

Zubereitung: Das Kürbisfleisch klein schneiden, mit dem Essig und Apfelsaft aufko-

chen, die geschälten, entkern- ten Äpfel mit den restlichen Zutaten dazu und auf kleiner Flamme ohne Deckel ca. 1 Stunde köcheln lassen. Wie bei der Marmelade, noch heiß in saubere Schraubgläser füllen und gut verschließen.

Sauerkraut (für ca. 15 kg)

Zutaten: 15 kg Kraut, ¼ kg Salz, 5 Lorbeerblätter, 5–10 Wacholderbeeren, Gärtopf ca. 20 l inkl. Steine

Zubereitung: Kraut hobeln und schichtweise ganz fest mit dem Stampfer und der Faust in den Tontopf drücken. Schichtweise immer einsalzen und die Lorbeerblätter und die Wachholderbeeren ab der Mitte in die Schichten nach oben einmischen. Ganz zum Schluss die Steine draufgeben und fest andrücken. Der Saft aus dem gestampften Kraut muss die Steine berühren. Nach ca. 6–8 Wochen ist das Kraut fertig. Das Sauerkraut

vor der Zubereitung mit kaltem Wasser auswaschen, dann schmeckt es milder. Es kann warm, mit Speckwürfeln, aber auch kalt als Sauerkraut- salat mit Zwiebeln, Essig und Öl zubereitet werden.

Buntes Sauergemüse

Zubereitung: Karotten, Gurken, Zucchini und Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Brokkoliröschen vom Strunk trennen, Strunk schälen und in Scheiben schneiden. Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Kraut in gröbere Stücke schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Jedem Gemüse eine mundgerechte Größe geben und schichtweise in saubere Schraubgläser füllen. Verschiedene Gewürze (Pfefferkörner, Senfkörner, Chili, Anis, Piment,..) drüberstreuen.

Für den Sud: 1 Liter Apfelessig, 2 Liter Wasser, ca. 60 g Salz und 100 g Zucker mischen und das Gemüse damit bis 5 mm unter dem Rand übergießen. Die Schraubgläser fest zuschrauben und in das Backrohr auf ein tiefes Backblech stellen, das Backblech mit Wasser bis 1 cm unter dem Rand auffüllen. Backrohr auf 150°C einschalten und sobald im Glas Bläschen aufsteigen, den Ofen noch 20 Minuten eingeschaltet lassen, dann abschalten und im Backrohr auskühlen lassen. Hält sich kühl und dunkel gelagert 1 Jahr.

Geselcht und gebraten



Fleischlaibchen – gegrillt oder gebraten

Zutaten: 300 g Faschiertes, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Semmelbrösel zum Herausarbeiten, 100 g Haferflocken, 300 ml Wasser, 1 Prise Salz

Zubereitung: Das Wasser salzen, die Haferflocken einrühren und kurz aufkochen, dann mit dem Faschierten vermengen, gut würzen und die Eier einrühren. Anschließend Semmelbrösel untermengen, bis eine kompakte Masse entsteht, aus der man nach kurzem Durchziehen die Laibchen mit bemehlten Händen herausarbeitet. Die Laibchen in der Pfanne in heißem Öl herausbacken oder mit Öl bepinselt am Grillen grillen.

Gemüse – gegrillt oder gebraten

Zutaten: Zucchini, Tomaten, Kartoffeln, Melanzani, ...

Zubereitung: Gemüse in etwas

Öl in der Pfanne oder am Grill scharf anbraten. Passt hervorragend zu gegrilltem Fleisch oder mit Rucola und Mozzarella als Vorspeise.

Schweinsbraten

Zutaten: 1 kg Schweineschopf roh, Salz, Pfeffer, Kümmel, Majoran, 100 ml Most oder Wein, 100 ml Wasser

Zubereitung: Den Schopf als Ganzes kräftig mit Salz und den Gewürzen einreiben, in eine Pfanne legen mit Wein und Wasser aufgießen, den Deckel drauflegen und bei 180°C für 3 Stunden im Backrohr garen, die letzte halbe Stunde kann man auch ohne Deckel braten, dann gibt es eine knusprige Schwarte. Kann warm mit Knödel und Krautsalat oder kalt (dünn aufgeschnitten) serviert werden.

Tipp: Übrig gebliebene Koteletts, Schnitzel, Bratwürste, ... eignen sich hervorragend für die kalte Jause.

Selchen/Räuchern von Schweine- oder Rindfleisch

Der kalte Rauch (15–25 °C) entzieht dem Fleisch die Feuchtigkeit und so wird eine längere Haltbarkeit erreicht.

Es ist eine uralte Form der Fleischkonservierung. Das zugeputzte Fleisch (ohne Knochen, Sehnen oder Fasern) im Ganzen in die „Sur“ legen. D.h. ein 2 kg Stück mit einer Mischung aus 3 EL Salz, je ½ TL Staubzucker, Pfeffer, Paprika, Knoblauchpulver, Majoran, Kümmel und 1 Prise Pökelsalz einreiben, mit der Schwarte nach oben in einen Topf legen und mit ausgekühltem abgekochtem Wasser übergießen, bis es komplett bedeckt ist. Anschließend zudecken und im Kühlschrank 2–3 Tage ziehen lassen. Bei größeren Mengen empfiehlt es sich im Winter zu selchen, dann kann man das „Fleischschaffl“ gut abgedeckt und mit Steinen beschwert an einen kühlen Ort stellen.

In diesem Fall beträgt die Surdauer mindestens 1–2 Wochen und die benötigten Zutaten werden einfach auf die Fleischmenge hochgerechnet.

Nach der „Sur“ das Fleisch gut abtrocknen, in den Selchschrank hängen und 1 Tag abtrocknen lassen. Dann für 1 Woche oder länger, je nach Größe der Fleischstücke, täglich die „Selch einheizen“.

Dazu werden je nach Bauart des Selchschrankes/Räucherofens in der Lade Holzspäne gemischt mit getrockneten Wacholder- oder Rosmarinzwiegl angeheizt. Darauf achten, dass es nicht lichterloh brennt, sondern nur die Glut raucht.

Sobald sich das Fleisch fest anfühlt, wenn man draufdrückt, noch 2–3 Tage nachhängen lassen, dann vakuumieren und im Kühlschrank oder in der Gefriertruhe aufbewahren.

Spieße

Holzspießchen abwechseln mit Fleisch, Paprika, Zwiebeln, Würstchen ,... befüllen, mit Kräuteröl einpinseln und ab auf den Grill.

Surbrat – gegrillt oder gebraten

Zubereitung: 2 kg Schweinebauch, schon fertig gesurt kaufen oder selber machen (das Fleisch als Ganzes mit einer Mischung aus 3 EL Salz, je ½ TL Staubzucker, Pfeffer, Paprika, Knoblauchpulver, Majoran, Kümmel einreiben, mit der Schwarte nach oben in einen Topf legen und mit ausgekühltem abgekochtem Wasser übergießen. Anschließend zudecken und im Kühlschrank 2–3 Tage ziehen lassen). Dann die Schwarte einritzen und in der Pfanne wie einen Schweinsbraten im Rohr mindestens 2 Stunden knusprig braten.

Tipp: Surbauch eignet sich

auch hervorragend zum Grillen. Das Fleisch hierfür in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden und grillen.

Zuckermais – umhüllt mit Käse und Speck

Zutaten: 1 vorgekochter Zuckermais, 2 dicke Scheiben Käse, 4 Streifen Bauchspeck, 2 EL zerlassene Butter, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Vom Zuckermais vier Seiten längs vom Kern abschneiden und die Stücke leicht würzen. Nun den Käse mit den Speckstreifen umwickeln, mit der zerlassenen Butter einpinseln und im Backrohr oder am Grill ca. 10 Minuten bei 200°C knusprig grillen. Schmeckt auch super auf einem bunten Salatteller.

Salate für die Jause

Rezeptidee:

Simone Ecker
„Dinkelreissalat im
Knusperschüssel“



Blattsalate oder bunter Salatteller

Hühnerstreifen, Backendstückchen, Grammelknödel, Fleischlaibchen, Gemüselaiabchen, paniertes Käse, Grünkernlaibchen, Pulled Pork, Haussulz, ... all das eignet sich als Auflage für erfrischende Sommersalate. Mit einem Stück Gebäck eine perfekte Jause.

Tip: Den Blattsalat erst kurz vor dem Servieren marinieren, sonst wird er vorzeitig welk.

Dinkelreissalat im Knusperschüssel

Zutaten: Tortilla-Fladen, Dinkelreis, Rucola-Salat, Frischkäselaiabchen, Gurke, Tomaten, Radieschen, gekochte Eier, Salz, Essig und Öl

Zubereitung: Für die Knusperschüssel die Tortilla-Fladen in eine hitzebeständige Form geben (z. B. Salatschüsseln) und bei 200°C Ober- und

Unterhitze für 8 Minuten in den Ofen geben. Danach die Knusperschüssel zum Auskühlen aus der hitzebeständigen Form geben. Die Schüssel härten beim Auskühlen nach!

Den Dinkelreis (eine 250 ml Tasse mit Dinkelreis reicht für 3 Personen als Hauptmahlzeit) kochen, danach den gekochten Dinkelreis kräftig mit kaltem Wasser abspülen. Dinkelreis in eine Schüssel geben und mit Rucola, Frischkäselaiabchen (man kann auch Feta-Käse verwenden), Gurke, Tomaten und Radieschen vermengen, mit Essig und Öl marinieren und abschmecken. Kurz vor dem Servieren den Dinkelreissalat in die Knusperschüssel geben, anrichten und genießen!



Rezeptidee:

Anna Fischer
„Nudelsalat“

Heringssalat

Zutaten: 4 Bismarkheringe, 4 gekochte Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Becher Sauer-
rahm, Salz, Pfeffer, Dill

Zubereitung: Die Heringe in mundgerechte Stücke schneiden, die gekochten kalten Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, die Zwiebel klein hacken und alles mit den Gewürzen und dem Sauer-
rahm vermischen. Anschließend im Kühlschrank

mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Nudelsalat

Zutaten: 500 g Nudeln, 1 Gurke, 1 rote Paprika, 30 dag Schinken
Zubereitung: Die Nudeln 5 Minuten kochen, abseihen und abschrecken, die Gurke raspeln oder klein schneiden, Paprika und Schinken ebenfalls klein schneiden. Für die Marinade 250 g Mayonnaise, mit 500 g Joghurt, 1 EL Worchestersauce, 2 EL Ketchup, 1 EL Senf gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles in eine Schüssel geben, mit der Marinade vermengen und 1 Stunde ziehen lassen.

Salat mit gedünstetem Gemüse

Zubereitung: Kartoffel, Karotten, Kohlrabi, Karfiol, Brokkoli, Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und

in etwas Salzwasser bissfest dünsten, mit verschiedenen Marinaden anrichten und einige Stunden durchziehen lassen.

Zutaten: 100 ml Apfelessig, 50 ml Wasser, 2 EL Öl, 1 EL Senf, 1 TL Zucker, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Alles gut versprudeln und über den Salat verteilen.

Tip: Dazu passt am besten ein Apfelessig-Senf-Dressing.

Salat mit gebratenem Gemüse

Zutaten: Zucchini, Paprika, Zwiebeln, Tomaten, Kartoffeln, Melanzani, Auberginen, ...

Zubereitung: Gemüse in etwas Öl scharf anbraten und mit verschiedenen Marinaden anrichten, bspw. mit einer Marinade aus dem Saft einer Zitrone, etwas Öl, Salz, Pfeffer und Zucker. Noch lauwarm serviert passt der Salat hervorragend zu gegrilltem Fleisch oder mit Parmesan

bestreut als Vorspeise.

Wurst- und Fleischsalate

Zutaten: Extrawurst, Knacker, Rindfleisch, Hühnerfleisch, ... gekocht und erkaltet, auch Reste vom Mittagessen können gut veredelt werden.

Zubereitung: Mit hartgekochten Eiern und Käse oder Obst wie Weintrauben, Erdbeeren, Äpfeln usw. aber auch mit Tomaten, Gurken, Zwiebeln verfeinern. Die bevorzugten Zutaten in mundgerechte Stücke schneiden und je nach Geschmack in süßer oder eher saurer Marinade herrichten.

Rindfleischsuzl

Zutaten: 500 g Rindfleisch mit Karotten, Salz, Pfeffer, Wacholder, Lorbeerblatt weichkochen. 300 ml Fond, 5 Blatt Gelatine, 1 Schuss Essig, evtl. gekochtes Ei
Zubereitung: Das ausgekühlte Fleisch und die Karotten in



Rezeptidee:

Monika Hochrainer
„Rindfleischsuzl“

Streifen schneiden. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Etwas Fond mit Essig erwärmen, Gelatine darin auflösen und mit dem restlichen Fond vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Terrinenform mit Frischhaltefolie auslegen. Eventuell das gekochte Ei in Scheiben geschnitten in die Form legen, das vorbereitete Fleisch und Karotten darauf geben und mit der Gelatine-masse auffüllen. Suzl über Nacht oder mindestens für

5 Stunden kaltstellen. Die festgewordene Suzl aus der Form lösen, Folie abziehen, in Scheiben schneiden und mit einer Essig/Ölmarinade und Zwiebelringen anrichten.

Schichtsalat mit Hühnerfleisch in Gläsern

Zutaten: 250 g Nudeln, 200 g Hühnerfleisch gegrillt oder gebraten, 1 mittlere Gurke, 1 rote Paprika, 2 Zwiebeln, Öl, 3 hartgekochte Eier, Salz und Pfeffer

Dressing: 250 ml Naturjoghurt, 3 EL Essig, 2 EL Öl, 1 TL Honig, etwas Salz, 4 Schraubgläser

Zubereitung: Nudeln mit Salzwasser bissfest kochen, abschrecken, abseihen und mit 3 EL Öl vermischen. Das Hühnerfleisch in kleine Stücke schneiden, Paprika waschen, Stielansatz und Kerne entfernen, würfelig schneiden. Zwiebeln in feine Ringe schneiden, die grünen Teile können mitverwendet werden. Für das Dressing Joghurt mit Essig, Olivenöl und Honig gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die hart gekochten Eier schälen und vierteln. Die Nudeln gleichmäßig in die vorbereiteten Gläser verteilen, als nächstes folgt eine Gemüseschicht und zum Schluss die Hendlstücke. Das Joghurtdressing darübergeben und mit den Eiervierteln abschließen.

Den Schichtsalat mit Pfeffer bestreuen, die Gläser verschließen und im Kühlschrank lagern. Vor dem Essen die Zutaten gut vermischen.

Ruam-Radi/ Rahm-Radi-Salat:

Zutaten: 400 g Speiserübe oder Bierrettich, 3 El Sauer-rahm, 1 El Rapsöl, ½ Tl Kümmel ganz, Salz, Prise Zucker, 1–2 EL Essig

Zubereitung: Speiserübe oder Bierrettich unter fließendem Wasser sauber abbürsten und mit dem Sparschäler schälen. Dann grob raspeln, einsalzen und einige Minuten ruhen lassen. Sodann ausdrücken und mit den restlichen Zutaten mischen. Dazu passen gut Grammel- oder Fleischknödel, er passt aber auch hervorragend zu Schweinsbraten. Für die vegetarische Variante kann man den Rahmradi bspw. mit Spinatknödel kombinieren.

Snacks und Gebäck



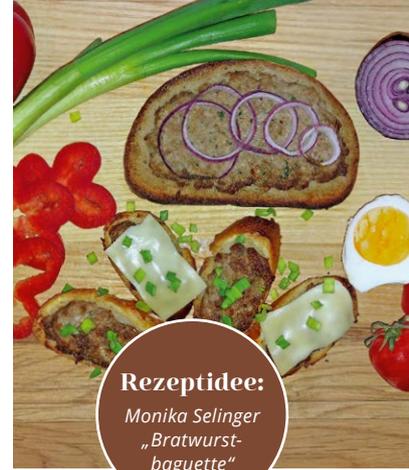
Rezeptidee:

Christine Schausberger
„Pikante Waffeln“
siehe S. 48

Bratwurstbaguette

Zutaten: 250 g Schweinsbauch ohne Schwarte, 300 g Schweineschulter, 150 g Rückenspeck (alles roh), frische Petersilie, 1 TL frisch geriebener Pfeffer, eine Prise Piment (Neugewürz), 10 g Salz, 1 EL Majoran, Schale einer halben Zitrone, 1 großes Baguette oder Schwarzbrot-scheiben

Zubereitung: Das Fleisch möglichst kalt durch den Fleischwolf drehen. Mit den restlichen Zutaten vermischen und gut durchkneten, bis ein geschmeidiges Brät entsteht. Das Baguette in Scheiben schneiden und mit dem Brät bestreichen und auf ein Backblech legen. Im Rohr bei 180°C ca. 15 Minuten backen. Nach Geschmack kann das Brät auch noch mit Zwiebel, Paprika und Käse belegt werden. Wenn es einmal schnell gehen soll, kann man auch das Brät



Rezeptidee:

Monika Selinger
„Bratwurst-
baguette“

aus rohen Bratwürsten verwenden.

Baguette mit gehackten Nüssen

Zutaten: 500 g Weizenmehl, 400 ml lauwarmes Wasser, klein gehackte Nüsse, 1 Pkg. Trockengerm, 1 TL Zucker, 1 TL Salz, 3 EL neutrales Öl, Mehl, Zucker, Salz

Zubereitung: Trockengerm und Wasser miteinander vermengen, dann erst das Öl und die gehackten Nüsse zugeben



Rezeptidee:

Christine
Schausberger
„Buchweizen-
palatschinken“

und den Teig nochmals gut durchkneten. Ca. 45 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen, den Teig zu 2–3 länglichen Broten formen, mit Mehl bestäuben und ca. 25 Minuten backen.

Buchweizen- palatschinken/Galettes

Zutaten: 60 g Buchweizenmehl, 100 ml Milch, 1 Ei, 1 Schuss Mineralwasser, Salz,

Butterschmalz oder Öl zum Backen.

Zubereitung: Buchweizenmehl mit Milch und einer Prise Salz glattrühren. Das Ei gut unterrühren und den Teig zugedeckt ½ Stunde rasten lassen. Vor dem Backen gut durchrühren und mit einem kräftigen Schuss Mineral vollenden. In einer Pfanne Fett erhitzen und Palatschinken backen.

Eine Palatschinke auflegen, mit Frischkäse bestreichen, dünn mit gewünschten Zutaten belegen (z.B. Rucola, Blattsalat, Schinken, Speck, Räucherfisch etc. oder einem Spiegelei). Die Palatschinke zu einem Quadrat falten und warm genießen oder straff zusammenrollen, in eine Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank kaltstellen. Vor dem Servieren in kleine Röllchen schneiden und als Fingerfood servieren.

Knäckebrot

Zutaten: 250 ml Wasser, 60 g Dinkelvollmehl, 50 g Sonnenblumenkerne/Kürbiskerne, 60 g Haferflocken, 25 g Sesam, 25 g Leinsamen, ½ TL Salz, 1 EL Olivenöl

Zubereitung: Alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut verrühren und 10 Minuten quellen lassen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse gleichmäßig darauf verteilen. Bei 170°C im Backrohr ca. 1 Stunde trocknen.

Wichtig: Das Brot nach 15 Minuten aus dem Backrohr nehmen und mit dem Pizzaroller oder einem Messer in Stücke schneiden, anschließend fertig trocknen. Danach lässt es sich nämlich nicht mehr schneiden.

Tip: Eignet sich in Gläsern trocken verpackt auch als nettes Mitbringsel.



Rezeptidee:

Johanna
Miesenberger
„Knäckebrot“

Käsekipferl

Zutaten: 250 g Mehl, 200 g Käse gerieben, 200 g Butter, 2 Eier, ½ Pkg. Backpulver, ½ TL Salz

Zubereitung: Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten, 1 Stunde kühl rasten lassen, daumengroße Stücke abstechen, auswalken und zu Kipferl rollen. Mit etwas versprudeltem Ei bestreichen, nach Belieben mit Kümmel, Mohn, Sesam, ... bestreuen und anschließend bei 180°C

Heißluft für 15–20 Minuten backen.

Mozzarella Semmerl

Zutaten: 3 Semmeln, 6 Scheiben Toastbrot oder 1 Weißbrotwecken (auch Altbackenes), 3 Tomaten, 2 Mozzarella, Salz, Pfeffer, Öl, Basilikum/Oregano
Zubereitung: Semmeln quer halbieren, aufs Backblech legen, mit Tomaten- und Mozzarella-Scheiben belegen. Mit Salz, Pfeffer würzen, ein paar Tropfen Öl darüber träufeln und bei 180 °C im Backrohr überbacken, bis der Käse gut zerläuft, dann mit Basilikum dekorieren und noch heiß servieren. Dazu passt am besten knackiger Salat.

Pikante Germschnecken

Zutaten Teig: 500 g Mehl, 1 TL Salz, 1 Pkg. Trockengerme, 300 ml warme Milch, 1 Ei, 5 EL Öl; **Fülle:** 2 EL Öl, 200 g

kleingeschnittener Speck, 5 große Zwiebeln, 1 Paprika, 1 milder Pfefferoni, 2 zerdrückte Knoblauchzehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken
Zubereitung: Aus den Zutaten einen Germteig bereiten und in einer Schüssel an einem warmen Ort auf die doppelte Größe gehen lassen. Inzwischen für die Fülle das Öl erhitzen, den kleingeschnittenen Speck kurz anbraten, die geschnittenen Zwiebeln zugeben und glasig werden lassen, restliche Zutaten untermengen und unter Wenden kurz anbraten. Den aufgegangenen Teig auf einer bemehlten Fläche ca. 1 cm dick auswalken, mit der Füllung bestreichen, zusammenrollen und von der Rolle 3 cm dicke Scheiben schneiden. Diese locker nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Schnecken noch ca. 15 Minuten zugedeckt aufgehen

TRACHTEN, TRADITION & BRAUCHTUM OBERÖSTERREICHISCHES HEIMATWERK

JETZT NEU!
STADTPLATZ
STEYR!

TRACHTEN UND TRACHTENMODE
BERUFSKLEIDUNG FÜR SERVICEBEREICHE
KUNSTHANDWERK



OBERÖSTERREICHISCHES
HEIMATWERK

Landstraße 31, 4020 Linz | Stadtplatz 29, 4400 Steyr www.ooe-heimatwerk.at





Rezeptidee:

Victoria Naderer
„Pizzatoast“

lassen und dann bei 180°C ca. 45 Minuten backen.

Tipp: Eignen sich gut zum Einfrieren, als schneller Snack für überraschende Gäste.

Pizzatoast

Zutaten: 12 Toastbrot-scheiben, 250 g Sauerrahm, 250 g Topfen, 1 gelber Paprika, 2 Tomaten, 250 g Schinken, 250 g Käse, Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung: Paprika, Tomaten, Schinken, Käse klein

schneiden, mit Topfen und Sauerrahm cremig rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse auf die Toastbrot-scheiben verteilen und im Backrohr bei 180°C ca. 15 Minuten goldgelb backen. Auf Blattsalat servieren!

Tipp: Eignet sich perfekt für die Verwertung von „Kühl-schrankrestln“.

Pikante Waffeln

Zutaten: 150 ml Milch, 100 g Hafermehl + ½ TL Weinstein-backpulver, 1 Ei, Salz, 15 g Haferflocken, nach Belieben Kräuter, Käse- oder Speck-würfel

Zubereitung: Alle Zutaten zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten. In einer Pfanne etwas Fett erhitzen, kleine Omeletten in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze beidseitig goldgelb backen oder im Waffeleisen zuberei-ten.

Kräuterrosen

Zutaten: 500 g Weizenmehl (Type 700), 10 g Salz, 21 g Hefe, 1 EL Honig, 30 g Rapsöl, ca. 300 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung: Einen mittelfesten Germteig bereiten – ca. 3 Minuten langsam und 6 Minuten intensiv kneten. Teig rasten lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Teig knapp 1 cm dick ausrollen und mit Kräuterpes-to oder Kräuterbutter bestreichen. Die Teigplatte in 4 x 8 cm große Rechtecke schneiden. Jeweils 1 bestrichenes Rechteck wellenförmig zusammenfallen, ein 2. und ein 3. Rechteck dazu falten. Anschließend die anderen Rechtecke überlappend rundherum „dazukleben“. Die Kräuterrose locker in eine Muffins- oder Souffleform setzen wo sie noch Platz zum Aufgehen hat. Backofen auf 190°C Ober-Unterhitze vorheizen. Die



Rezeptidee:

Margit Ziegelbäck
„Kräuterrosen“

Kräuterrosen in das heiße Backrohr geben und je nach Größe ca. 25 Minuten backen.

Kräuterpesto oder Kräuterbut-ter für Füllung: 50 ml Öl oder 60 g sehr weiche Butter mit frischen oder getrockneten Kräutern z.B. Bärlauch, zerkleinertem Knoblauch und etwas Salz vermischen.

Tipp: Die Kräuterrosen eignen sich sehr gut als Vorspeise zu einem Aufstrich oder als Beilage zu Gegrilltem.



Rezeptidee:

Julia Domani
„Zupfbrot“

Zupfbrot

Zutaten: 200 g lauwarmer Milch, 100 g lauwarmes Wasser, 30 g zimmerwarmer Butter, 500 g Weizenmehl 700, 10 g Salz, 10 g frische Hefe

Zubereitung: Die angegebenen Zutaten zu einem Hefeteig kneten und mindestens 30 Minuten rasten lassen. Anschließend falten und zu einem runden Laib formen und nochmals ca. 20 Minuten ruhen lassen. Im vorgeheizten Ofen bei 210°C Heißluft für

25–30 Minuten mit viel Dampf backen. Hierfür ein zweites Blech auf unterster Schiene mit aufheizen und kaltes Wasser bei Backbeginn hineinleeren.

Das fertig gebackene Brot auskühlen lassen und im Anschluss beliebig einschneiden und füllen. Egal, ob vegetarisch mit Tomaten, Pesto und Mozzarella oder herzhaft mit Schinken, Wurst, Paprika, Lauch, Speck etc. füllen und mit Käse bestreuen. Dann nochmals für ca. 10–15 Minuten bei 210°C Heißluft kurz überbacken und noch heiß servieren.

Diese Jause ist gut vorzubereiten und perfekt als „Resteverwertung“ geeignet.

Schafkäsetascherl mit Mürbteig

Teig: 350 g Mehl, 250 g Topfen, 250 g Butter, 1 Ei, 1 TL Salz
Fülle: 1 Zucchini, 1 Paprika, 1 Zwiebel, 2–3 Knoblauch-

zehen, 1 EL Öl, Rosmarin, Thymian, Salz, Pfeffer, 100 g Fetakäse oder Hirtenkäse
Zubereitung: Aus den Zutaten rasch einen glatten Teig kneten und 1 Stunde im Kühlschrank rasten lassen. In der Zwischenzeit für die Füllung das Gemüse waschen und klein würfelig schneiden, mit dem Öl in einer Pfanne einige Minuten anbraten, würzen und auskühlen lassen. Den zerbröckelten Käse dann unter die erkaltete Masse heben. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und Quadrate in der Größe von 12x12 cm schneiden, in die Mitte 1 EL Füllung legen, auf ein Dreieck zusammenklappen und gut festdrücken, damit keine Fülle austreten kann. Die Tascherl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Wasser oder Öl bepinseln und bei 180 °C ca. 25–30 Minuten backen.

Tipp: Eignen sich super als



Rezeptidee:

Monika Gondosch
„Pikante Torte“

Beilage auf Blattsalat.

Pikante Torte

Zubereitung: Toastbrot mit Frischkäse bestreichen, in eine Tortenform schichten. Abwechselnd mit Schinken, Gurke, Gelber Paprika, geriebenem Käse belegen und dann wieder mit Toastbrot beginnen, bis die Tortenform voll ist, mit Schnittlauch, Paprika, Tomaten nach Belieben verzieren.

So bleibt die Jause länger frisch

Bienenwachstuch

Bienenwachs ist ein wertvolles Naturprodukt. Man kann damit ganz einfach Bienenwachstücher, als plastikfreie Alternative zum Frischhalten von Lebensmitteln, herstellen. So wird es gemacht: Vorgewaschenes und zugeschnittenes Baumwolltuch auf ein

Backpapier legen, mit erwärmten, flüssigem Bienenwachs satt bestreichen und aushärten lassen. Es ist empfehlenswert, bei 100 g Bienenwachs noch ½ Teelöffel Öl und ½ Teelöffel Kiefern- oder Fichtenharz mitzuschmelzen, es macht das Wachstuch geschmeidiger und verhindert, dass das Wachs abbröckelt. Zur Anwendung das Bienenwachstuch mit der Hand anwärmen, so passt es sich jeder beliebigen Form an.

Besonders Gemüse, Salate und Brot halten sich im Wachstuch länger frisch. Es kann aber auch zum Abdecken von Schüsseln verwendet werden. Zur gelegentlichen Reinigung

das Wachstuch mit Wasser abspülen, für fettige Rückstände mit Wasser und etwas mildem Spülmittel reinigen und gut mit Wasser nachspülen. Sobald es getrocknet ist, kann es wiederverwendet werden.

Jausenboxen

Die wiederverwendbare Box aus Glas, Kunststoff oder Metall eignet sich besonders für die Jause. Ob für Schule, Wandern oder Büro, die Alufolie oder Frischhaltefolie zum Einpacken sollte ausgedient haben. Mehrfachnutzung ist angesagt!

Schraubgläser

Mit etwas Achtsamkeit fällt uns auf, dass wir in unserem Haushalt im Laufe der Zeit mit vielen Einweggläsern in Berührung kommen. Wenn das Glas eine Form hat, die sich leicht reinigen lässt, der Deckel unversehrt ist und

auch die Größe brauchbar, so ist es empfehlenswert, das Glas samt Deckel im Geschirrspüler zu waschen und anschließend sauber aufzubewahren.

Auf solche Gläser wartet eine Vielfalt an Verwendungsmöglichkeiten und sie schonen nebenbei die Ressourcen und das Geldbörse, weil dadurch andere Aufbewahrungsgefäße erst gar nicht gebraucht werden.

Für Marmeladen, Chutneys, getrocknete Kräuter, Aufstriche, Suppen, Eingelegtes oder auch zum Anrichten von Schichtsalaten, Desserts usw. Da die Schraubgläser hervorragend dichten, schützen sie auch vor Vorratsschädlingen und eignen sich auch für die Aufbewahrung von Reis, Grieß, Trockenfrüchten usw.



Tipp:
Margit Ziegelbäck

Danke den Teilnehmerinnen unseres Wettbewerbes für die Rezepte und die Fotos.
Unser Dank gilt auch allen unseren Funktionärinnen, die das Zustandekommen unserer Broschüre mit ihren Ideen bereichert und unterstützt haben.



IMPRESSUM:

Herausgeber: Bäuerinnen im OÖ Bauernbund,
Harrachstraße 12, 4010 Linz, ZVR 76673942
Satz und Grafik: AGRO Werbung GmbH/Dukic
Fotos: AGRO Werbung/Dukic, anamenko,
Picture Partners, bit24 - Stock.Adobe.com, Privat, OÖ
Bauernbund
Druck: Samson Druck GmbH, Stand: Juni 2023
Nachdruck, Kopieren und Vervielfältigen nur mit
Genehmigung des Herausgebers!



sicher bei uns



Keine Sorgen, wir sind für dich da.
Jederzeit und immer in deiner Nähe.
Jetzt Beratungstermin vereinbaren.

Ober  **österreichische**
www.keinesorgen.at

Raiffeisen
Oberösterreich



WERTSCHÄTZUNG

Unterstützung für ein gutes Gefühl
sicher zu übergeben.

raiffeisen-ooe.at/landwirtschaft