

Webinar: Das is(s)t und trinkt Oberösterreich!

Seminarunterlagen

DAS IS(S)T & TRINKT OBERÖSTERREICH!

Es kochen für Sie:



Franz Waldenberger
LK OO-Präsident,
Bio-Bauer



Veronika Brudl
Seminarbäuerin,
Foodbloggerin



Birgit Stockinger
Leitung Genussland



Georg Friedl
Meister des Kochhandwerks



Sauwald Erdäpfel
St. Aegidi
www.sauwalderdaepfel.at
Ab Hof-Verkauf
Onlineshop



Biohof Thomabauer
Prambachkirchen
www.biohof-thomabauer.at
Ab Hof-Verkauf

Kostenfreies Webinar
Kurs-Nr. 3219/6
Donnerstag, **17. November 2022**
von 19.30 bis 21 Uhr



Bioobstbau Peterseil
Luftenberg
www.bioapfel.com
Ab Hof-Verkauf
Selbstbedienungsladen
Onlineshop



Obstgut St. Isidor Hofladen
Leonding
www.hofladen-isidor.at
Ab Hof-Verkauf



Geschwister Wurm - Fruchtveredelung
St. Florian
www.wurm.at
Ab Hof-Verkauf

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Herausgeber:

Ländliches Fortbildungsinstitut der Landwirtschaftskammer OÖ
Auf der Gugl 3, A-4021 Linz,
Telefon 050/6902-1500, Fax 050/6902-91500,
E-Mail: info@lfi-ooe.at, Internet: ooe.lfi.at

Verfasser: Georg Friedl, Veronika Brudl, Romana Schneider-Lenz

Kurs: Webinar: Das is(s)t und trinkt Oberösterreich!

Bildnachweis: Sofern nicht anders angegeben beim Verfasser

© Ländliches Fortbildungsinstitut – Eigenverlag
Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung

Alle Rechte sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Diese Unterlage wurde mit Sorgfalt erstellt und geprüft. Trotzdem können Fehler nicht ausgeschlossen werden. Verlag, Herausgeber und Autor/-innen können für fehlerhafte Angaben und deren Folgen weder eine juristische Verantwortung noch irgendeine Haftung übernehmen.

Für Verbesserungsvorschläge und Hinweise auf Fehler sind die Verfasser dankbar.

Einige Produkt-, Hardware- und Softwarebezeichnungen, die in dieser Unterlage verwendet werden, sind gleichzeitig auch eingetragene Warenzeichen oder sollten als solche betrachtet werden.

Hinweis im Sinne des Gleichbehandlungsgesetzes: Im Sinne einer leichteren Lesbarkeit sind die verwendeten Begriffe, Bezeichnungen und Funktionstitel zum Teil nur in einer geschlechtsspezifischen Formulierung ausgeführt. Selbstverständlich richten sich die Formulierungen jedoch an Frauen und Männer gleichermaßen.

Die Rezepte

Die Suppe

Klare Hühnersuppe

Rezept von Georg Friedl (www.muehlvierteln.at)

Zutaten:

2 Stk. Hühnerkarkassen + Hals, Magen, Herz

Gewürze: Salz, Pfefferkörner, Lorbeer, Kümmel, Muskat, Knoblauch, Rosmarin, 3 Nelken, Bockshornklee, Fenchelsamen, Koriandersamen

1 Zwiebel mit Schale

je 1 Karotte, gelbe Karotte und Petersilienwurzel

1 kleiner Sellerie

1 kleine Stange Lauch

Petersilienstängel, Liebstöckel

2 Scheiben Zitrone

Zubereitung:

Alle Zutaten mit kaltem Wasser aufstellen (3/4 voll). Wenn die Suppe aufkocht nach und nach kaltes Wasser zufügen bis der Topf voll ist. Leise mindestens 6 Stunden köcheln lassen.

Tipp:

- Die Hühnersuppe ist eine hervorragende Basis für Suppen und Saucen. Sie können diese Suppe genauso wie die anderen auf Vorrat machen indem sie den Fond heiß in Rexgläser füllen oder einfrieren.

Die Einlagen

Butternockerl - ergibt ca. 14 kleine Butternockerl

Rezept von Georg Friedl (www.muehlvierteln.at)

Zutaten:

50 g Butter

2 Dotter

100g griffiges Mehl

2 Ei Schnee

Muskat

Zubereitung:

Butter mit Muskat würzen und schaumig rühren. Nach und nach die Dotter einarbeiten. Schnee schlagen und abwechselnd mit griffigem Mehl unter die Butter-Dottermasse heben. 30 Min. rasten lassen und danach Nockerl formen und im leicht wallenden Salzwasser einkochen. Ca. 10 -15 Min. simmern lassen.

Die Nockerlmasse nicht vorher salzen, da die Nockerl sonst grau werden, daher das Kochwasser eher kräftig salzen.

Tipps:

- Besonders dekorativ ist eine dreifarbige Nockerlsuppe. Dazu den Teig in drei Teile teilen. 1. Teil wird natur belassen, 2. Teil mit etwas Paradeismark orange eingefärbt und der 3. Teil mit etwas passiertem Spinat grün gefärbt.
- Raffiniert schmecken Butternockerl, wenn die Masse mit Kräutern, geriebenem Käse oder feingehackten Schinkenwürfeln verfeinert wird.

Feine Leberrolle

Rezept von Georg Friedl (www.muehlvierteln.at)

Zutaten:

ca. 4 fertige Palatschinken

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe – beides fein gewürfelt und angeschwitzt

100 g Hühnerleber

1 Ei

Salz, Pfeffer, etwas Piment, Majoran, Bohnenkraut, Petersilie fein gehackt

ca. 1 El. Brösel

Zubereitung:

Hühnerleber mit dem Ei mixen, Gewürze sowie die Zwiebel und den Knoblauch zugeben. Durch ein Haarsieb streichen und mit Brösel soweit festigen (kurz anziehen lassen), damit eine streichfähige Masse entsteht. Diese Masse auf die Palatschinken streichen und einrollen. In Klarsichtfolie einschlagen, eventuell noch zum Stabilisieren in eine Alufolie wickeln und dann im Dampf oder im leicht köchelnden Wasser ca. 25 Min. gar ziehen lassen.

Die Hauptspeise

Gefülltes Brathendl auf Gemüsebett - für 4 - 6 Personen

Rezept von Veronika Brudl (www.hofkueche.at)

Zutaten:

1 Hendl ca. 1,5 kg, Salz, Pfeffer

Zutaten Fülle:

2-3 Semmeln kleinwürfelig geschnitten oder 120 g Knödelbrot

etwas Butter oder Öl zum Anbraten

½ Zwiebel, fein geschnitten

ca. 1/8 l Milch

1 Ei

gehackte Petersilie und evtl. Liebstöckel

geriebene Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Majoran

Gemüsebett:

600 g geputztes bzw. geschältes Wurzelgemüse (Karotten, Pastinaken, Sellerie, Petersilienwurzel)

600 g Erdäpfel, geschält

250 ml Wasser

Eventuell für die Gemüse-Sauce (falls gewünscht)

250 ml Schlagobers

ca. 100 ml Wasser (je nach gewünschter Konsistenz)

Salz, Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

Für die Fülle Zwiebel in Fett anschwitzen mit der Milch aufgießen und aufkochen, zu den Semmelwürfeln geben und gut durchmischen, ziehen lassen. Nach dem Abkühlen Ei und Gewürze und Kräuter untermischen. Das Hendl waschen und trocken tupfen, innen und außen mit Salz und etwas Pfeffer gut würzen. Die Fülle kommt in die Bauchhöhle, welche dann zugenäht oder mit einem Spieß verschlossen wird.

Das Gemüse in grobe Stücke schneiden, die Erdäpfel je nach Größe halbieren oder vierteln und alles in eine Bratenform geben, Wasser zugießen. Das vorbereitete Hendl draufsetzen und ins vorgeheizte Rohr (bei 160 °C Heißluft) schieben und etwa 1 Stunde braten. Dann die Temperatur auf 130 °C Heißluft reduzieren und noch ca. 30 Minuten weiterbraten. Während des Bratens das Hendl öfter mit Wasser oder ausgetretenem Saft begießen. Nun kann man das Hendl noch auf einen Rost legen und etwa 15 min. fertig braten. So wird das Hendl rundherum schön knusprig.

Falls gewünscht: für die Sauce 200 g vom gebratenen Gemüse in einen Mixbecher füllen. Schlagobers und Wasser zugeben und mit dem Pürierstab gut durchmischen. Die Sauce in einen kleinen Topf leeren und langsam erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipps:

- Für einen intensiveren Geschmack kann das Hendl außen noch mit Paprikapulver und Curry gewürzt werden.
- Wer gerne viel Fülle hat, kann gleich eine größere Menge machen und diese zu großen flachen Knödeln formen. Die werden dann einfach seitlich in der Bratpfanne platziert und mitgebraten.
- Nach Wunsch können auch die Innereien kurz angebraten werden und zerkleinert in die Fülle eingearbeitet werden.

Schweinsbrust mit Semmel-Dörrzwetschken-Nuss-Fülle – ergibt 6-8 Portionen

Rezept von Georg Friedl (www.muehlvierteln.at)

Zutaten:

rund 2 kg Schweinsbrust mit Schwarte (ausgelöst und untergriffen)
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
Kümmel, 3 Nelken, 1 kleiner Zweig Beifuß
2 Zwiebel mit Schale
3 Knoblauchzehen
1 kleiner Sellerie, 2 Karotten – alles grob gewürfelt
500 g gehackte Schweineknochen
etwas Öl oder Schweinefett
Suppe zum Übergießen

Zutaten für die Zwetschken-Nuss-Fülle:

200 g Semmelwürfel
ca. 200 ml Milch
2 Eier
gemahlene Muskatnuss, Salz, Pfeffer
1 Stk. Zwiebel
Butterschmalz oder Öl
10 Stk. Dörrzwetschken
3 El. Nüsse gemischt (Walnüsse und Haselnüsse)
ca. 2 EL Mehl
2 EL Schweineschmalz

Zubereitung:

Für die Fülle die würfelig geschnittene Zwiebel in Fett glasig andünsten, dann die Milch angießen und würzen. Die Semmelwürfel mit den Dörripflaumen und Nüssen sowie dem Mehl vermischen. In die lauwarml Milch die Eier einrühren und über die Semmelwürfel gießen. Kurz und locker vermischen, niederdrücken und ziehen lassen. Ist die Masse durchgezogen, die Schweinsbrust damit füllen und würzen.

In einer Pfanne 4 EL Öl erhitzen, Knochen darin rundum anbraten. Zwiebel und Wurzelwerk zugeben kurz mitbraten. Mit Suppe oder Wasser aufgießen. Die gefüllte Schweinsbrust mit der Schwarte in die Flüssigkeit und auf die Knochen sowie Gemüse legen und bei 170°C ca. 1 Stunde braten. Danach umdrehen. Die Schwarte der Schweinsbrust schröpfen, dabei die Schwarte mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden. Salzen und das Bratenstück mit der Schwarte nach oben bei 180° C etwa 1 ¼ Stunde weiter braten. Den Braten zwischendurch immer wieder mit Bratensaft übergießen und bei Bedarf Suppe nachgießen. Den Braten vor dem Aufschneiden kurz rasten lassen.

Die Beilagen

Erdäpfelknödel „seidene“ – ergibt 6-8 Knödel

Rezept von Georg Friedl (www.muehlvierteln.at)

Zutaten:

750 g gekochte passierte mehlig Erdäpfel
2 Eier
3 klein würfelig geschnittene entrindete Semmel
Muskat, etwas Salz
etwas Grieß
evtl. etwas Mehl für Arbeitsfläche

Zubereitung:

Alle Zutaten rasch zu einem Teig vermischen - so viel Grieß dazugeben, dass eine kompakte Masse entsteht. Um festzustellen, dass die Masse beim Kochen gut hält, ist es empfehlenswert, einen Probeknödel zu machen! Knödel formen und in Salzwasser je nach Größe 15 bis 20 Minuten köcheln lassen.

Rüben-Kraut – für ca. 8 Portionen

Rezept von Georg Friedl (www.muehlvierteln.at)

Zutaten:

600 g Kraut
600 g Halmrüben und Kohlrüben gemischt
Salz, Kümmel, Pfeffer, 1 Msp. Piment
2 Esslöffel Butterschmalz/Schweineschmalz
1 kleiner mehlig Kartoffel
100 g feingeschnittene Zwiebel
etwas Wasser oder Gemüsefond

Zubereitung:

Kraut in Würfel schneiden. Kraut in Salzwasser überbrühen. Zwiebel in Schmalz glasig dünsten. Rüben schälen und in 2 x 2 cm Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben. Etwas Wasser angießen und halbgar dünsten lassen. Das überbrühte Kraut zufügen und fertig dünsten lassen. Den Kartoffel schälen und fein reiben, mit dem Rübenkraut vermischen Kurz köcheln lassen, damit das Kraut abbindet und fertig abschmecken.

Das Dessert

Pastinaken-Orangencreme mit Früchteragout – ergibt ca. 6 Dessertportionen

Rezept von Georg Friedl (www.muehvierteln.at)

Zutaten:

250 g Pastinaken, Vanillezucker, Zimtstange, Orangenschale, 250 g Schokolade (weiß), ¼ l Schlagobers

Zum Garnieren: Orange, Minze Blättchen

Früchteragout: Früchte der Saison (zB Äpfel, Birnen, Zwetschken oder Muskatkürbis), Zitronensaft, Zucker (nach Geschmack), Zimt (gemahlen)

Zubereitung:

Pastinaken schälen, kleinwürfelig schneiden und mit Vanillezucker, einer kleinen Zimtstange und Orangenschale weichkochen, pürieren und passieren.

In das warme Püree weiße Schokolade einarbeiten und zum Schluss ¼ l geschlagenes Obers unterheben und abschmecken.

Für das Früchteragout die Früchte der Saison, wenn nötig schälen und würfelig schneiden. In einem Topf mit etwas Zitronensaft, Zucker nach Geschmack, Vanillezucker und etwas Zimt kurz andünsten. Die Früchte sollen sich nicht ganz zerkochen.

Das Früchteragout in Gläser füllen und darauf die Pastinaken-Orangencreme anrichten. Mit den filetierten Orangen und einem Minze Blättchen garnieren.

Stollen-Parfait – ergibt 1 Rehrückenform

Rezept von Veronika Brudl (www.hofkueche.at)

Zutaten:

1 Ei, 2 Dotter

50 - 70 g Zucker

1 Prise Salz

250 ml Schlagobers

ca. 100 g zerbröselter Stollen (oder Vanillekipferl, Lebkuchen, etc.)

Zutaten Sauce:

ca. 300 g tiefgekühlte Beeren

Saft von 1 Zitrone

Zucker nach Belieben

etwas Vanillepuddingpulver oder Maisstärke zum Binden

Zubereitung:

Das Ei mit den Dottern, dem Zucker und dem Salz in der Küchenmaschine 15 min. ganz schaumig aufschlagen. Schlagobers halbsteif schlagen und gemeinsam mit den Stollenbröseln vorsichtig unter die Dottermasse heben.

Eine Rehrückenform dünn mit Öl bepinseln und mit Klarsichtfolie auslegen. Die Masse einfüllen und mit der überstehenden Frischhaltefolie zudecken. Über Nacht tiefkühlen.

Für die Sauce die Beeren mit Zucker und Zitronensaft aufkochen. Die Stärke mit etwas Wasser verrühren und die Beersauce damit eindicken.

Zum Servieren das Parfait aus der Kastenform stürzen und die Frischhaltefolie abziehen. Zehn Minuten antauen lassen, in Scheiben schneiden und mit der warmen Beersauce servieren.

Die präsentierten Betriebe:

Bioobstbau PETERSEIL
Statzingerstraße 10
4225 Luftenberg

Mobil: 0676 82 12 52 051
E-Mail: office@bioapfel.com
<https://www.bioapfel.com>

Einkaufsmöglichkeiten

Ab-Hofverkauf

Do/Fr von 12 bis 18 Uhr

Samstag von 9 – 12 Uhr

Selbstbedienungsladen vor dem Bauernhof

Online Bestellung im Shop

Sortiment

- große Auswahl an Bio-Säften und Nektare
- Cider und Hugo
- Bio-Moste
- Bio-Frizzante
- Bio-Essige
- Bio-Destillate
- Saisonales Obst und Gemüse
- Öle, Marmeladen, Sirupe, Honig, Apfelchips und Apfelmus
- Eier, Nudeln
- Saisonales Geflügel (Puten, Gänse, Hühner)

Biohof THOMABAUER
Simon Humer
Prattsdorf 13
4731 Prattsdorf

office@biohof-thomabauer.at
Mobil: 0664 99 09 125
<https://www.biohof-thomabauer.at>

EINKAUFSMÖGLICHKEITEN

Hofladen

Freitag von 13 – 18 Uhr

Efi in Eferding

Mi – Fr von 8 -18:30 Uhr, Sa 8 -13 Uhr

Baula- Der Bauernladen in Polham

Fr 14:30-17:30 Uhr

Bastei10 – Dominikanerbastei 10, 1010 Wien

Montag-Freitag

www.nahgenuss.at

SORTIMENT vom Schwein

- Frischfleisch in Mischpaketen
- Teilstücke (Karree, Bauch, Schopf, Schnitzelteile)
- Wurstwaren (Brat- und Weißwürste, Knacker, Leberkäse,...)
- Speck
- Aufstriche (Verhackerts, Bratlaufstrich,...)
- Leberknödel und Leberbunkel
- Halbfertige Produkte im Glas (Sugo, Beuschel, Geschnetzeltes,...)
- Saisonales Geflügel

Fruchtveredelung Geschwister WURM
Gustergut
Weilling 10
4490 St. Florian

office@wwurm.at
Telefon: +43 (0)7224 4387
<https://www.wwurm.at>

EINKAUFSMÖGLICHKEITEN

Hofladen

Freitag 8.00 – 18.00 Uhr
Samstag 8.00 – 12.00

SORTIMENT

- Säfte
- Moste
- Schaumwein
- Weine
- Edelbrände
- Pesto und Fruchtaufstriche
- Saisonales Obst und Gemüse
- Eier

Obstgut ST. ISIDOR
St. Isidor 10
4060 Leonding

frische@hofladen-isidor.at
Telefon +43 732 678215
<https://www.hofladen-isidor.at>

EINKAUFSMÖGLICHKEITEN

Hofladen

Mo — Fr von 8 - 18 Uhr
Samstag von 8 - 12 Uhr

SORTIMENT

Täglich erntefrisches Obst und Gemüse der Saison
Säfte, Nektare, Sirupe
Moste, Cider, Weine
Essige, Öle, Sauergemüse
Eier, Nudeln
Grau Mohn und Knabberereien
Honig und Propolis
Marmeladen, Nüsse
Zitrusfrüchte, Sauerkraut, gekochte Rote Rüben
Brot und Gebäck
Milchprodukte
Speck und Hauswürste
Fisch
Saisonaler Pflanzenmarkt

SAUWALD Erdäpfel
Sauwald Erdäpfel GmbH
Schauern 26
4725 St. Aegidi

bestellung@sauwalderdaepfel.at
Telefon: 0 77 17 8000
<https://www.sauwalderdaepfel.at>

EINKAUFSMÖGLICHKEITEN

Hofladen

Freitag 8 – 12 Uhr & 13 – 17 Uhr

Samstag 8 – 12 Uhr

Onlineshop

SORTIMENT

- Sauwald Erdäpfel (Speiseerdäpfel, Futterkartoffel, Saatgut)
- frisches Obst und Gemüse
- Liköre, Brände
- Most und Säfte, Biere
- Trockenfrüchte, Müslis
- Schokolade
- Honigprodukte
- Tees, Zucker
- Kekse
- Reisprodukte, Mehle
- Nudelprodukte
- Kräuter und Gewürze
- Essige und Öle
- Senfe, Saucen, Chutneys
- Knabbereien
- Brot und Gebäck im Tiefkühlschrank
- Geschenkkörbe und -taschen, kleine Geschenkwaren
- Kräuterbäder, -kissen
- Bücher
- Häkelware
- Holzware (Deko, Haushaltsartikel)

Kurse & Wissenswertes

Seminarbäuerinnen - www.seminarbaeuerinnen-ooe.at

Regionale Lebensmittel sind unsere Leidenschaft. Ob Kochkurse für Erwachsene, Jugendliche und Kinder oder Workshops für Schulen, das vielfältige Angebot der Seminarbäuerinnen bietet für jeden Geschmack etwas.

Gutes vom Bauernhof - [Gutes vom Bauernhof: Oberösterreich](#)

Nachhaltige Produkte auf einem Blick? Es genügt nur ein Klick. Mit der praktischen App „Schmankerlnavi“ findest du regionale Produzenten in deiner Nähe.

Jungmost - [Unser Most | Most aus Oberösterreich](#)

In Oberösterreich eine Gourmetreise zu machen heißt, eine reizvolle Kombination aus Kulinarik und Kultur zu entdecken. Eine unserer Spezialitäten, deren Herstellung von Generation zu Generation weitergegeben wird, ist die bäuerliche Herstellung des spritzigen Getränks: Most. Hier entdecken Sie beste Mostkultur von den besten Mostmachern Oberösterreichs.

[JUNGMOST 2022 – prämierter QualitätsMOST als Erster des Jahrgangs | Unser Most](#)

Esserwissen- Werde zum Esserwisser!

Wird Laktose nur für die Unverträglichkeit gebraucht oder hat sie noch einen anderen Sinn?

Darf ich angekeimte Erdäpfel noch essen?

Wieviel Boden wird für ein Kilogramm Brot benötigt?

Die Antworten auf diese Fragen finden Sie auf der Webseite www.esserwissen.at!

Die Esserwisser bereiten mit ihrer digitalen Plattform komplexes Wissen rund um die Themen der Landwirtschaft, der Ernährung und der Umwelt einfach und verständlich auf. Die Esserwisser informieren über alle Lebensmittelgruppen, geben Tipps für nachhaltigen Einkauf und Lebensmittellagerung. Weiters zeigen sie, wie kreatives Kochen ohne fixes Rezept funktioniert.

Regionale Rezepte - www.regionale-rezepte.at

Eine Fundgrube für regionale Schmankerl – von traditionell bis trendig. Die Seminarbäuerinnen aus ganz Österreich geben ihre erprobten Rezepte und bestens Tipps preis.

Kursbroschüren

Verschiedene Kochkursbroschüren der Seminarbäuerinnen können zum Preis von € 5,00 per E-Mail unter info@lfi-ooe.at oder Tel. 050/6902 – 1500 erworben werden.

Themen:

- Herzhafte Hausmannskost
- Smart gekocht
- Süße Leibspeisen aus Omas Küche
- Kekse & selbstgemachte Naschereien
- Festtagsbraten
- Milchprodukte – ganz einfach selber machen
- Frühlingswildkräuter in der Küche
- Gemüse fermentieren

Cookinare – <http://www.cookinar.at/>

In unserer Online-Küchen-Werkstatt zeigen wir dir Schritt für Schritt, wie du mit einfachen Methoden und regionalen Produkten Köstlichkeiten auf den Tisch zaubern kannst. Du kannst dabei ganz einfach von daheim unter der fachkundigen Anleitung unserer Expertinnen direkt mitkochen. Alle Informationen unter www.cookinar.at

Newsletter

Gerne senden wir Ihnen aktuelle Informationen zu den LFI-Veranstaltungen per Mail zu. Bleiben sie top informiert über alle LFI Veranstaltungen sowie Kochkurse und Cookinare mit dem allgemeinen Bildungsnewsletter – Anmeldung unter: ooe.lfi.at/newsletter