

**LUST AUF BIO-KOCHEN
MIT SAISONALEN
BIO-LEBENSMITTELN**

Rezeptesammlung 2018



IMPRESSUM

Lust auf Bio-Kochen mit saisonalen Bio-Lebensmitteln Rezeptesammlung 2018

Herausgeber: Bio Ernte Steiermark

Krottendorferstraße 81

8052 Graz

T ++43 (0)316/8050-7145

F ++43 (0)316/8050-7140

E steiermark@ernte.at

www.ernte-steiermark.at

Gesamkoordination:

Ing. Elisabeth Kain

Grafik und Layout: 2Punkt Online Marketing (www.2punkt.at)

Fotos: Bio Ernte Steiermark

Graz, Dezember 2018

Die Liste der Adressen erhebt keinen Anspruch auf
Vollständigkeit

© Bio Ernte Steiermark. Alle Rechte vorbehalten

KRÄUTERSCHNITZEL VOM STYRIA BEEF



Das Bio-Hotel Koralpenblick liegt auf 1000 Meter Seehöhe in Trahütten und wird von der **Familie Smolana** schon seit über 40 Jahren geführt. Für den Familienbetrieb ist es eine Selbstverständlichkeit, dass nicht nur die Land- und Forstwirtschaft biologisch betrieben wird sondern auch in der Küche ausschließlich kontrolliert, biologische Lebensmittel verarbeitet werden. So genießen die Gäste nicht nur den sensationellen Ausblick über die Weinebene, die vielen gemütlich gestalteten Ruhe- sowie Spielplätze für die Kinder rund um den Hof, sondern auch das ausgezeichnete, liebevoll zubereitete Essen.

www.koralpenblick.at

ZUTATEN

Bio-Kräuterschnitzel

- 800 g Bio Styria Beef (Schale oder Hüferl)
 - Salz
 - Kräutermischung aus:
 - 1 Stück Bio-Toastbrot, Bio-Rosmarin, Bio-Thymian, Bio-Petersilie, Bio-Oregano, Bio-Majoran
 - 2 Bio-Eier
 - Bio-Mehl und Bio-Brösel für die Panade
 - ½ l Bio-Sonnenblumenöl zum Ausbacken
-
- 4 Bio-Äpfel
 - 1 Bio Zitrone
 - Bio-Preiselbeermarmelade

ZUBEREITUNG

Das Fleischstück zuputzen (umgebende Häute oder Sehnen entfernen), Schnitzel immer gegen die Faser vom Fleischstück schneiden oder geschnitten kaufen. Schnitzel leicht klopfen und salzen.

Für die Kräutermischung die leicht angetrockneten Kräuter und das gebähte Toastbrot mit einem Mixstab oder in einer Küchenmaschine fein mixen. Schnitzel mit dieser Kräutermischung bestreuen, nach einander in Mehl, zerklopftem Ei und Brösel wenden, dabei beachten, dass die Brösel gut angedrückt werden.

Sonnenblumenöl auf ca. 130°C erhitzen und die Schnitzel darin beidseitig goldbraun ausbacken. Die Kräuterschnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Äpfel schälen, das Kerngehäuse ausstechen und in etwas Zitronen-Wasser (Saft einer halben Zitrone) auf den Punkt kochen. Die Äpfel überkühlen und mit Preiselbeermarmelade füllen.

Schnitzel mit Preiselbeerapfel, Petersielerdäpfel und Zitronenspalten servieren.

Gutes Gelingen und viel Spaß beim Nachkochen wünschen **Familie Smolana** und **Bio Ernte Steiermark**

OMA'S APFELSCHLANGL MIT HANFNUSSKROKANT-STREUSEL MIT HIMBEER-ARONIA-CREME



Die **Brüder Rainer und Franz Schalk** betreiben nun schon in 6. Generation die "Schalk Mühle" in Ilz. Die innovativen Unternehmer bieten neben Bio-Mehlen ein breites Produktsortiment an, so stellen sie aus Hanf, Leinsamen, Schwarzkümmel, Aroniabeeren und Kürbiskernen beste Bio-Öle, -Muse, -Pestos aber auch Bio-Protein-Pulver her. Viele Rohstoffe dafür kommen aus der eigenen biologischen Landwirtschaft, jedenfalls aber von österreichischen Bio-Betrieben. Das heimische Superfood ist nicht nur geschmacklich eine Bereicherung, es ist eine wertvolle pflanzliche Eiweißquelle und somit eine vegane Alternative.

www.schalk-muehle.at

ZUTATEN

Mürbteig

- 200 g Bio-Dinkelmehl
- 50 g Bio-Dinkel-Vollkornmehl
- 50 g Bio-Hanfproteinpulver
- 100 g Bio-Butter
- 100 g Bio-Topfen
- 50 g Bio-Zucker
- Prise Salz

Apfelfülle

- 1 kg Bio-Äpfel (z.B. Gravensteiner)
- ½ TL Bio-Aroniapulver
- 1 TL Bio-Vanillezucker
- ½ TL Bio-Zimt
- Bio-Zucker nach Geschmack

Hanfnusskrokant-Streusel

- 100 g Bio-Hanfnüsse
- 50 g Bio-Hanfproteinpulver
- ev. etwas Bio-Zucker oder Bio-Honig
- etwas Milch oder 1 Ei zum Bestreichen

Himbeer-Aroniacreme

- 300 g Bio-Himbeeren
- 1 TL Aroniapulver
- 2 EL Kichererbsen-Püree
- 1 TL Sonnenblumenkern-Mus
- 1 EL Honig
- ein paar Tropfen Walnussöl

ZUBEREITUNG

Teig: trockene Zutaten mischen, kalte Butter in kl. Stücke schneiden mit Mehl verbröseln, Topfen zufügen, rasch zu Teig verkneten. Mürbteig min. 1/2 Stunde im Kühlschrank rasten lassen.

Apfelfülle: Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und blättrig schneiden, mit etw. Aroniapulver vermischen. Vanillezucker, Zimt und ev. Zucker zugeben.

Streusel: Hanfnüsse in Pfanne ohne Fett leicht rösten, überkühlen, mit Hanfproteinpulver vermischen, bei Bedarf süßen.

Teig in zwei Teile teilen und zu rechteckigen Teigblättern auswalken. Ein Blatt auf das Backblech legen mit einem Teil der Hanfnuss-Streusel bestreuen, die Fülle darauf verteilen und mit dem 2. Teigblatt abdecken. Mit Milch od. Ei bestreichen, mit restl. Streuseln bedecken und hellbraun backen (200°C)

Himbeeren mit etwas Aroniapulver kurz aufkochen, Püree, Mus, Walnussöl und Honig nach Geschmack zugeben und alles mit Mixstab pürieren, ev. Milch oder Wasser hinzufügen für eine cremige Konsistenz.

Gutes Gelingen und viel Spaß beim Nachkochen wünschen **Rainer Schalk und Bio Ernte Steiermark**

BIO-PARADEISSUGO MIT BIO-POLENTATALERN



Die Greißlerei in Fehring ist für Feinschmecker schon lange kein Geheimtipp mehr. Sabine Brändle, die Besitzerin dieser kleinen aber feinen Manufaktur, stellt Bio-Pestos, Bio-Marmeladen, Bio-Sugos, Bio-Sirupe, Bio-Chutneys, Bio-Kräutersalze und Bio-Blütenzucker her. Grundlage für viele dieser Köstlichkeiten sind Blüten und das Gemüse aus dem bio-zertifizierten Rosengarten. Sabine ist leidenschaftliche Bio-Bäuerin, schätzt die hohe Qualität der Grundlebensmittel und schafft es Geschmack, Duft und Farbe dieser Delikatessen dauerhaft ins Glas zu verpacken.

www.rosen-garten.at

ZUTATEN

Bio-Paradeissugo

- 2 Bio-Zwiebel
- 500 g vollreife Bio-Paradeiser
- 200 g Bio-Paprika
- 200 g Bio-Zucchini
- Salz
- Bio-Pfeffer
- Bio-Basilikum, Bio-Rosmarin, Bio-Oregano,
- Bio-Thymian
- 1 EL Bio-Sonnenblumenöl

Bio-Polentataler

- 100 g Bio-Polenta
- 150 ml Bio-Milch
- 150 ml Wasser
- Salz
- Bio-Pfeffer
- 1 Bio-Ei
- Bio-Sonnenblumenöl zum Ausbacken

ZUBEREITUNG

Zwiebel, Paradeiser, Paprika und Zucchini waschen, putzen und das gesamte Gemüse mit Hilfe des Fleischwolfs (mittlere Scheibe) zerkleinern.

Das Gemüse mit etwas Sonnenblumenöl anschwitzen, mit Kräutern und Gewürzen mindestens ½ Stunde leicht köchelnd garen. Das Paradeissugo zum Schluss noch fertig abschmecken.

Milch, Wasser und etwas Salz mit Polenta aufkochen und die Masse auskühlen lassen. In die Polenta ein Ei einarbeiten und daraus Taler formen. Die Taler in etwas Sonnenblumenöl rundum knusprig anbraten.

Die Polentataler mit Paradeissugo servieren.

Gutes Gelingen und viel Spaß beim Nachkochen wünschen **Sabine Brändle** und **Bio Ernte Steiermark**

BIO-ERDÄPFEL-CORDON BLEU AUF BIO-HOKKAIDOSPALTEN



Der Frischehof der **Familie Robier** in Leibnitz ist die erste Adresse, wenn es um 100 % Bio geht. Das biologische Vollsortiment im Shop überzeugt genauso wie das schmackhafte Bio-Essen im Restaurant oder die stets frischen Kuchen und Mehlspeisen im Bio-Cafe. Regionalität, Saisonalität und Frische sind selbstverständlich, denn vieles stammt direkt aus der eigenen Bio-Landwirtschaft.

www.frischehof.at

ZUTATEN

- 600 g Bio-Erdäpfel (mehlig z.B. Alma)
- 100 g Bio-Maisstärke
- 1 Bio-Ei
- Salz, Bio-Pfeffer
- Bio-Muskatnuss
- Bio-Petersilie
- 4 Scheiben Bio-Käse
- (ev. 4 Scheiben Bio-Schinken)

Panade

- 120 g Bio-Mehl
- 3 Bio-Eier
- 200 g Bio-Semmelbrösel
- Bio-Sonnenblumenöl zum Ausbacken

Bio-Hokkaidospalten

- 1 Bio-Hokkaidokürbis
- Salz, Bio-Pfeffer
- frische Kräuter (Bio-Rosmarin, Bio-Petersilie, Bio-Oregano)
- Bio-Kürbiskerne grob gehackt
- Bio-Sonnenblumenöl
- essbare Blüten

ZUBEREITUNG

Erdäpfel waschen und in der Schale kochen, schälen und sogleich mit einer Erdäpfelpresse zerdrücken.

Erdäpfel mit Maisstärke, Ei, Salz und Pfeffer, Muskat und fein gehackter Petersilie zu einem Teig verkneten. Die fertige Masse in vier Stücke teilen und flach formen, jeweils mit einem Käseblatt (ev. auch ein Blatt Schinken) belegen, dann zusammenklappen und die Ränder fest zusammendrücken.

Die fertigen Teile in Mehl, zerklopftem Ei und Semmelbröseln panieren und in Frittieröl herausbacken.

Hokkaido entkernen und in dünne Spalten schneiden. Die Kürbisspalten in der Pfanne goldgelb anbraten. Mit Salz, Pfeffer und den gehackten Kräutern würzen. Die Hokkaidospalten auf einem Teller anrichten, das Erdäpfel-Gordon-Bleu darauf legen und mit gehackten Kürbiskernen und essbaren Blüten garnieren.

Gutes Gelingen und viel Spaß beim Nachkochen wünschen **Familie Robier** und **Bio Ernte Steiermark**

BIO-BAUERNMOZZARELLA IM WEISSBROTMANTEL



Erhard und Sandra Konrad bewirtschaften ihren Bio-Bauernhof im Tollinggraben bei St. Peter-Freienstein. Die jungen Bauersleute haben den "Schwoagerbauer" von den Eltern als Direktvermarktungsbetrieb übernommen und vermarkten alles, was sich auf 940m Seehöhe erwirtschaften lässt. 2-mal monatlich werden Topfen, Bauernmozzarella, Brot, Eier, Kartoffel, Spezialitäten von Rind, Schwein, Schaf, dem Hausgarten und den Streuobstwiesen ab Hof angeboten. Ein Einkauf lohnt sich auf jeden Fall, denn auf diesem Hof wird sichtbar, wie Kreislaufwirtschaft mit der ausgezeichneten Qualität von Bio-Lebensmitteln im Zusammenhang steht.

Biohof "Schwoagerbauer" 03842/26479

ZUTATEN

- 500 g Bio-Weizenmehl
- 10 g Salz
- 20 g Bio-Germ (Hefe)
- 20 g Bio-Butter handwarm
- 250 g Bio-Milch lauwarm

Fülle

- 300 g Bio-Bauernmozzarella
- frische Bio-Kräuter nach Jahreszeit (Bio-Petersilie, -Basilikum, -Rosmarin, -Oregano, -Bärlauch, -Liebstöckel, -Thymian usw.)
- Wasser

ZUBEREITUNG

Mehl mit Salz vermischen, Germeinbröseln und mit Milch und Butter zu einem glatten Teig verkneten. Den Germteig zugedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis er das doppelte Volumen erreicht hat.

Den Teig auf etwas Mehl rechteckig auswalken, Kräuter waschen und hacken.

Bauernmozzarella in Scheiben schneiden und den Teig damit belegen, die Kräuter darauf verteilen.

Den Teig über dem Käse zusammen klappen.

Das gefüllte Weißbrot nochmals gehen lassen, mit Wasser besprühen und dekorativ einschneiden.

Im vorgeheizten Rohr bei 200°C goldbraun backen.

Das leicht überkühlt Weißbrot ist mit Salat eine vollwertige Hauptspeise, passt aber auch hervorragend zu jeder Jause oder ist ein beliebter Snack für Schule und Büro.

Gutes Gelingen und viel Spaß beim Nachkochen wünschen **Familie Konrad und Bio Ernte Steiermark**

BIO-SAUERKRAUT



Der **Moarhof** auf 960 m Seehöhe in Lessach, Gemeinde St. Lambrecht ist ein Bio-Bauernhof und wird von Helen und Stefan Kalcher nach den Richtlinien von Bio Ernte Steiermark bewirtschaftet. Auf dem Bio-Milchviehbetrieb leben 3 Generationen. Ein großer Gemüsegarten, Naschhecken und Streuobstwiesen sowie Milch und Milchprodukte von den eigenen Tieren, Fleisch von Rind, Schwein, Schaf, Huhn, eigene Fische und selbst gebackenes Brot sichern die Selbstversorgung dieser großen Familie. Der Bio-Bauernhof wird gerne besucht, denn fachliches Knowhow, Freude am Experimentieren und die Begeisterung an der Landwirtschaft sind spür- und erlebbar.

www.moar-lessach.at

ZUTATEN

- 1 kg Bio-Weißkraut
- 10 g Salz
- 1 EL Bio-Zucker
- 1 EL Bio-Kümmel
- 3 g Bio-Wacholderbeeren
- 1 Bio-Apfel (in Spalten geschnitten)
- 1 Scheibe Bio-Sauerteigbrot

Dieses Rezept beliebig nach vorhandener Krautmenge erweitern!

ZUBEREITUNG

Weißkraut säubern, zwei Krautblätter ablösen und zur Seite legen.

Das Weißkraut entweder fein hobeln (ein guter Hobel zahlt sich aus) oder mit einer Brotschneidemaschine fein schneiden. In einer Schüssel mit Salz und Zucker so lange kneten, bis der Krautsaft austritt.

Kümmel und Wacholderbeeren unter das weich geknetete Kraut mischen. Ein sauber gewaschenes 1 Liter Glas mit dem Kraut und den Apfelspalten füllen und alles ganz fest andrücken. Das Kraut mit den Krautblättern abdecken und nochmals festdrücken, dass der Krautsaft darüber steht, jetzt die Schwarzbrottscheibe darauf legen.

Das Glas mit einem sauberen Tuch abdecken und zirka 3 – 4 Tage in der warmen Küche gären lassen (bei der Gärung tritt Saft aus, deshalb das Glas nur bis 5 cm unter den Rand füllen).

Nach der Gärung das Brot und die Krautblätter entfernen, das Sauerkraut ist nun essfertig. Das Glas mit einem Deckel verschließen und das Sauerkraut im Kühlschrank aufbewahren.

Sauerkraut lässt sich aber auch gut in gewünschten Portionsgrößen einfrieren.

Gutes Gelingen und viel Spaß beim Nachkochen wünschen **Helen Kalcher** und **Bio Ernte Steiermark**

BIO-HONIGLEBKUCHEN



Eine kleine Bio-Landwirtschaft in Pirka bei Graz ist die Grundlage für die Bio-Erwerbsimkerei von **Wilma und Franz Scherjau**. 250 Bio-Bienenvölker werden von den Imkern betreut und gehen in den Sommermonaten auch auf Wanderschaft wobei Wilma und Franz sehr genau darauf achten, dass die Bienenstände auf biologisch bewirtschafteten Flächen stehen. 8 verschiedene, aromatische Honige, 4 Honigsorten mit Bio-Früchten, Wabenhonig, Honig mit Nüssen und Bio-Honig Schokolade sowie Propolis, Honigwachskerzen und andere Imkereiprodukte sind beliebte Produkte die Wilma Ab Hof und auf Bio-Bauernmärkten anbietet.

imkerei.scherjau.at

ZUTATEN

- 560 g Bio-Roggenvollmehl (fein gemahlen)
- 2 KL Natron
- 200 g Bio-Zucker
- 1,5 EL Bio-Lebkuchengewürz
- 3 Bio-Eier
- 300 g Bio-Honig (aromatischer Blütenhonig)
- 1 Bio-Ei zum Bestreichen
- Bio-Mandeln, Bio-Nüsse, kandierte Bio-Kirschen usw.

ZUBEREITUNG

Mehl mit Natron, Zucker und Lebkuchengewürz mischen. Eier und Honig dazu geben und zu einem geschmeidigen Teig zusammen kneten.

Der Lebkuchenteig kann sofort weiter verarbeitet werden, besser ist es aber ihn für eine halbe Stunde, abgedeckt im Kühlschrank ruhen zu lassen (das erleichtert die Bearbeitung).

Auf einer bemehlten Fläche den Teig ½ cm dick auswalken und verschiedene Formen ausstechen. Das Ei versprudeln und die Kekse damit bestreichen ev. mit Nüssen, Mandeln und kandierten Kirschen belegen. Die Lebkuchen bei 180°C im vorgeheizten Backrohr zu hellbrauner Farbe backen.

Diese Lebkuchen sind mürbe und weich, können sofort genossen werden. Zur längeren Aufbewahrung in einer Keksdose einlagern.

Gutes Gelingen und viel Spaß beim Nachkochen
wünschen **Wilma Scherjau** und **Bio Ernte Steiermark**

PIKANTER LIPIZZANERHEIMAT- BIO-STRUDEL



Ruppert Tax, begeisterter Bio-Schafbauer in Piberegg, hält auf seinen Wiesen und Weiden 140 Milchschafe. Die sehr gehaltvolle Bio-Schafmilch ist Grundlage für die Käsespezialitäten die Ruppert in seiner Hofmolkerei herstellt. Brimsen, ein schmackhafter Frischkäse und der weststeirische Schafkäse finden sich ebenso in der Käsevitrine seines Hofladens wiesensationale Weichkäse- und gut gereifte Hartkäsesorten. Die Bio-Hofkäserei Tax beliefert Bio-Fachgeschäfte, die Top-Gastronomie wie auch die landwirtschaftliche Fachschule Maria Lankowitz.

www.molkereitax.at

ZUTATEN

Strudelteig

- 300 g Bio-Weizenmehl glatt
- 1/16 l Bio-Kernöl
- lauwarmes Wasser
- 1 TL Salz
- Bio-Butter zum Bestreichen

Fülle

- 1 l Bio-Milch oder Wasser
- 300 g Bio-Polenta
- 100 g Bio-Butter
- Salz, Bio-Pfeffer, Bio-Muskat
- 400 g Bio-Brimsen(gehaltvoller Schaftopfen)
- 6 Bio-Eier
- 200 g Bio-Selchfleisch/Bio-Schinken



Die Schulgemeinschaft der Fachschule für Land- und Forstwirtschaft Maria Lankowitz hat in einem Projekt dieses Gericht mit den heimischen Lebens-

mitteln der Weststeiermark entwickelt.

Allen Beteiligten ist es wichtig, dass aus den wertvollen, regionalen Lebensmitteln neue gesunde, kreative und schmackhafte Speisen entstehen und sind stolz wenn diese bekannt werden.

ZUBEREITUNG

Aus den Zutaten einen geschmeidigen Strudelteig bereiten, diesen 30 Minuten rasten lassen.

Fülle

Milch und Butter aufkochen, Polenta einrühren, würzen, Herdplatte ausschalten; nach einigen Minuten die Polenta "aufgabeln" und bei ganz leichter Hitze ausdampfen lassen. Die Polenta auskühlen.

Eiklar mit Salz steif schlagen. Selchfleisch feinst schneiden, in Öl anrösten. Polenta mit Brimsen und Dotter verrühren, Selchfleisch einarbeiten, Schnee unterheben.

Ausfertigung

Strudelteig auf einem Tuch dünn ausziehen, Fülle auf einem Drittel der Teigfläche verteilen; die restliche Teigfläche mit flüssiger Butter beträufeln, Teig mit Fülle zu einem Strudel einrollen.

Auf einem befetteten Backblech den mit Butter bestrichenen Strudel bei 160°C Heißluft 40min backen, nochmals mit Butter bestreichen.

Den pikanten Lipizzanerheimat Bio-Strudel mit Joghurt-Schnittlaussauce oder Saisongemüse servieren.

Gutes Gelingen und viel Spaß beim Nachkochen wünschen die **Landwirtschaftliche Fachschule Maria Lankowitz, Ruppert Tax und Bio Ernte Steiermark**

BIO-APFELBROT



Paula und Karl Schloffer führen in Anger bei Weiz einen reinen Bio-Obstbaubetrieb und freuen sich, dass Lukas, einer der beiden Söhne, den innovativen Betrieb weiterführen wird.

Neben gut 15 Sorten Bio-Äpfel, gedeihen auf dem Bio-Betrieb Birnen, Quitten, Pfirsiche und jede Art von Beeren. Voll reif und sorgfältig geerntet dienen die kostbaren Bio-Früchte nicht nur dem frischen Genuss sondern werden auch zu besonderen Säften und Nektare, Schnäpse und Liköre, Marmeladen und Chutneys, Dörrobst und Essig weiterverarbeitet.

ZUTATEN

- 750 g säuerliche Bio-Äpfel (Elstar oder Topaz)
- 250 g Bio-Dörrzwetschken
- 250 g Bio-Dörrbirnen
- 150 g Bio-Walnüsse
- 100 g Bio-Rohrzucker
- ½ EL Bio-Zimt
- ½ TL Bio-Nelkenpulver
- ½ TL Bio-Neugewürz (falls diese Gewürze nicht vorhanden sind, 1 EL Bio-Lebkuchengewürz nehmen)
- ½ TL Bio-Kakao
- 1/16 l Bio-Apfellikör
- 500 g Bio-Roggenvollmehl
- 1 P. Bio-Weinsteinbackpulver
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Äpfel grob raspeln. Dörrzwetschken und Dörrbirnen fein schneiden, Walnüsse grob hacken. Die Früchte mit den Nüssen, Gewürzen, Kakao und Apfellikör mischen und 2-3 Stunden zugedeckt stehen lassen, damit alles gut durchzieht.

Das Mehl mit dem Backpulver vermengen und in kleinen Mengen über die Fruchtmasse streuen und gut durchkneten.

Mit feuchten Händen Wecken formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und bei 175°C ungefähr 60min. backen.

Gutes Gelingen und viel Spaß beim Nachkochen
wünschen **Paula Schloffer** und **Bio Ernte Steiermark**

BIO-WELLEN-BANDNUDEL IM BIO-WINTERGEMÜSE



Auf 920 m Seehöhe am Schoberegg in Weißkirchen betreiben **Hans und Marianne Schmedler** ihren Bio-Bauernhof. Milchviehhaltung und Legehennen sind die wirtschaftlichen Standbeine dieses Vollerwerbsbetriebes. Seit 2017 beschäftigt sich Marianne mit der Bio-Nudelproduktion, ist sie doch interessiert neben den geschätzten Frischeiern auch das verarbeitete Bio-Ei direkt zu vermarkten. Die 12 unterschiedlichen Nudelsorten zeichnen sich allesamt durch ihren ausgezeichneten Geschmack und die tolle Kocheigenschaft aus, denn der hohe Ei-Anteil in ihren Bio-Rezepten steht für diese hohe Qualität.

ZUTATEN

- 500 g Bio-Wellen-Bandnudel
- 6-7 Bio-Kohlblätter
- 1 Bio-Zwiebel
- 30 g Bio-Butter
- 2 Bio-Karotten
- 1 Stück Bio-Sellerie
- 1 Stück Bio-Lauch
- 3 EL Bio-Frischkäse
- 1 Bio-Knoblauchzehe
- Salz, Bio-Pfeffer, Bio-Muskatnuss und etwas Bio-Zitronensaft
- 2 EL gehackte Bio-Walnüsse

ZUBEREITUNG

Kohlblätter in etwas Salzwasser leicht kochen, abseihen, in kaltem Wasser blanchieren und abrinnen lassen. Den Kohl in Streifen schneiden. Karotten, Sellerie, und Lauch putzen und in feine Streifen (Gemüsenuudel) schneiden, Zwiebel fein hacken.

Die Zwiebel in etwas Butter anschwitzen Karotten, Lauch und Sellerie dazu geben und das Gemüse bissfest dünsten. Die Kohlstreifen darunter heben und den Frischkäse zugeben. Das Wintergemüse mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und etwas Zitronensaft fein abschmecken, ev. etwas gehackten Knoblauch zugeben.

Die Wellen-Bandnudel in kochendem Salzwasser al dente kochen, abgießen (ein wenig Kochwasser zurück behalten).

Die Tagliatelle mit dem Wintergemüse vermischen, wenn nötig etwas Nudelwasser zu geben, damit eine sämige Sauce entsteht und das Nudelgericht zum Schluss mit gehackten, gerösteten Walnüssen bestreuen.

Gutes Gelingen und viel Spaß beim Nachkochen wünschen **Hans und Marianne Schmedler** und **Bio Ernte Steiermark**

BIO-ROTE RÜBEN GNOCCHI AUF BIO-GRÜNKOHL



Auf dem malerischen Ramsauer Hochplateau liegt der traditionsreiche Bio-Bauernhof und das **Bio-Hotel Feistererhof der Familie Simonlehner**. Robert mit Annemarie und ihren 4 erwachsenen Kindern leben den Bio-Gedanken aus tiefster Überzeugung und geben damit ihren Gästen ein Versprechen. Hier kann man mit gutem Gewissen bestes genießen, denn im Einklang mit der Natur und dem Blick auf künftige Generationen wird mit jedem Lebewesen respekt- und liebevoll umgegangen. Küche, Hotel und Hof geben täglich Zeugnis von dieser geliebten Bio-Philosophie.

www.feistererhof.at

ZUTATEN

- 350 g Bio-Erdäpfel mehlig
- 75 g Bio-Rote Rüben
- 65 g Bio-Maisstärke
- 20 g Bio-Grieß
- 1 Bio-Eidotter
- Salz
- Bio-Muskatnuss
- etwas Bio-Butter

Bio-Krenschaum

- 150 ml Bio-Gemüsefond
 - 50 ml Bio-Obers
 - 20 g Bio-Kren
 - etwas Bio-Maisstärke
-
- 4 Blätter Bio-Grünkohl

ZUBEREITUNG

Erdäpfel waschen und in der Schale weich kochen (noch besser wäre dämpfen), schälen und noch warm durch die Kartoffelpresse drücken.

Rote Rüben im Rohr schmoren, schälen und fein reiben. Erdäpfel mit Roten Rüben, Eidotter, Maisstärke, Grieß, Salz und geriebener Muskatnuss rasch zu einem Teig verkneten und diesen ca. ½ Stunde im Kühlschrank rasten lassen.

Aus dem Teig Gnocchi formen, diese in leicht kochendem Salzwasser 5 Minuten ziehen lassen, abseihen und in etwas zerlassener Butter schwenken.

Für den Krenschaum den Gemüsefond mit Obers aufkochen mit wenig Maisstärke etwas binden, frisch geriebenen Kren und ev. etwas Salz zugeben und mit einem Mixstab schaumig auf mixen.

Grünkohl in feine Streifen schneiden, in leicht gesalzenem Wasser blanchieren.

Rote Rüben Gnocchi auf dem Grünkohl dekorativ platzieren und mit Krenschaum anrichten.

Gutes Gelingen und viel Spaß beim Nachkochen wünschen **Michael Pilz Chefkoch im Hotel Feistererhof und Bio Ernte Steiermark**