Bio-Backhendl

Barbara Riegler - Biobäuerin aus Bad Kreuzen

Zutaten für 4-5 Personen:

Bio-Wildmasthendl – langsam gewachsen mit Auslauf

250 g Bio-Butterschmalz

Zum Panieren:

Salz Bio-Mehl

Bio-EierBio-Brösel(aus geriebenem, getrocknetem Weißbrot) Hendl in Unterkeule, Oberkeule, Brust und Flügerl teilen, auch die Karkasse mit Fleischresten mitpanieren. Hendlteile salzen, in Mehl wenden, in verquirltem Ei drehen und zum Schluss in Bröseln panieren. Das Butterschmalz in einer schmalen Kassarolle zergehen lassen, die panierten Hendlteile darin gut tauchen und auf ein Backblech legen. Ein paar Löffel vom Schmalz auf dem Blech verteilen. Im vorgeheizten Rohr bei 170°C Heißluft ca. ½ Std garen, das Blech

rausnehmen und die Teile wenden und nochmals ½ Std backen, bis die Hendlteile eine goldbraune Farbe haben.

Sehr einfache und zeitsparende Zubereitungsmethode.

Wusstest du, dass Bio-Lebensmittel immer mit dem grünen Blatt, dem EU-Bio-Logo gekennzeichnet sind? Mehr Infos zum EU-Bio-Logo findest du unter www.bio-austria.at/bio-konsument/was-ist-bio/was-bedeutet-bio/#das-eu-bio-logo

Schon meine Oma
hat das Backhendl so
gemacht – eine richtige
Familientradition!
Schmeckt allen und gelingt
immer – da es im Fleisch
keine Stelle gibt,
die nicht durch wäre.





Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium Landwirtschaft, Regionen und Tourismus





Bio-Germknödel

Barbara Riegler - Biobäuerin aus Bad Kreuzen

Zutaten für 4 Personen:

250 g griffiges Bio-Mehl

1/2 Bio-Frischgerm-Würfel

25 g Bio-Zucker

2 Bio-Dotter

etwas Bio-Zitronenschale

Prise Salz

1/8 l Bio-Milch

25 g Bio-Butter

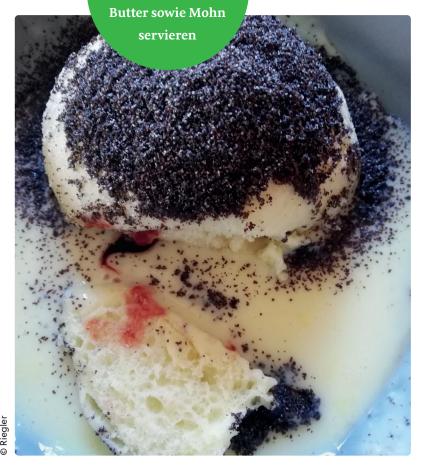
Bio-Marmelade

Die Butter in Milch erwärmen, Mehl mit Zucker und Salz in einer Schüssel vermengen, Hefe darüber bröseln, die lauwarme Milch-Butter-Mischung und die Dotter dazugeben, mit dem Knethaken zu einem glatten Teig verkneten. In 4 Kugeln teilen und ca. 30 min warm rasten lassen; die aufgegangenen Kugeln flachdrücken und mit einer festen Marmelade (z.B. Powidl oder Ribisel) füllen und nochmals – mit dem Schluss nach unten – 15 min gehen lassen. In einem Kochtopf zwei Finger hoch Wasser erhitzen, den Dampfeinsatz einfetten und die Knödel bei zugedecktem Deckel ca. 20 - 25 min garen.

Die Germknödel können nach dem Gehen tiefgefroren und später gleichermaßen gegart werden - funktioniert einmalig!

TIPP
Je nach Geschmack
mit Vanillepudding oder

Wusstest du, dass Bio-Lebensmittel immer mit dem grünen Blatt, dem EU-Bio-Logo gekennzeichnet sind? Mehr Infos zum EU-Bio-Logo findest du unter www.bio-austria.at/bio-konsument/was-ist-bio/was-bedeutet-bio/#das-eu-bio-logo







Sich die Mühe zu
machen und für sich bzw.
die Familie regelmäßig selber
zu kochen ist wohl eine der größten
Liebeserklärungen, die man machen
kann. Ich bin für dich da, versorge dich
mit den besten Bio-Lebensmitteln
und schau drauf, dass wir uns gesund
und ausgewogen ernähren.
Weil wir es uns wert sind!

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium Landwirtschaft, Regionen und Tourismus



