

Bio-Backhendl



Barbara Riegler - Biobäuerin aus Bad Kreuzen

Zutaten für 4-5 Personen:

- 1 Bio-Wildmasthendl – langsam gewachsen mit Auslauf
- 250 g Bio-Butterschmalz

Zum Panieren:

- Salz
- Bio-Mehl
- 3 Bio-Eier
- Bio-Brösel (aus geriebenem, getrocknetem Weißbrot)

Hendl in Unterkeule, Oberkeule, Brust und Flügelr 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 Kasserolle 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.

TIPP
Bei uns gibt's dazu immer Petersilerdäpfel oder Kartoffelsalat



© shutterstock

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus


LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.



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 Knehtaken 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 zugedektem 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 Butter sowie Mohn servieren

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


LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.

