



**Behandle jedes
Gemüse und Kräutlein,
als sei es kostbar.
So schmeckt es dann auch.**

**Lea Linster
Sterneköchin, Luxemburg**

Ideen für das besondere Grillfest

mit Seminarbäuerin Eva Gangl
aus Weyregg

Gefüllte Schweinskotelettes

Zutaten: 4 Schweinskotelettes (nicht zu dünn geschnitten), 100 g Schnittkäse, 1/2 Stange Porree, 80 g Schinken, Petersilie und Liebstöckel, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

In die Schweinskotelettes Taschen schneiden. Käse und Schinken würfelig schneiden, Porree feindelig und Kräuter fein hacken. Diese Zutaten vermischen und in die Taschen füllen — evtl. mit einem Zahnstocher zusammenstecken, damit die Fülle drinnen bleibt. Mit Universalmarinade bestreichen — beidseitig grillen und vor dem Servieren mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Universal-Marinade (Schwein, Rind und gemischte Spieße)

Zutaten: 2 EL Senf, 1/8 Öl, 5 Knoblauchzehen, Saft einer halben Zitrone, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 EL Kräuter (Oregano, Majoran, Rosmarin, Liebstöckel, Thymian, Ysop), 1 Spritzer Sojasauce

Grillgemüsepackchen

Zutaten: 2 Paradeiser, 2 Zucchini, 1 Bund Frühlingszwiebel, oder Gemüse der Saison nach Wahl, 8 EL Pesto

Zubereitung: Das Gemüse in Würfel schneiden und auf 4 Stück Alufolie verteilen. 1 bis 2 EL des Pestos über die Gemüsehäufchen gießen. Alufolie verschließen. Die Gemüsepackchen ca. 7 Minuten grillen.

Kräuterdip Eine klassische Beilage mit 7 verschiedenen Kräutern der Saison od. Wildkräuter.

Zutaten: 1 Becher Sauerrahm, 2 Becher Joghurt, 1 Eßl. Zitronensaft, 1 hartgekochtes Ei (fein gewürfelt), 1/2 Tl. Honig, 7 Eßl. versch. Kräuter

Zubereitung: Alles gut vermischen und pikant abschmecken

Gutes Gelingen wünschen:



Grilltomaten mit Schafkäsefülle

Von den Tomaten den Deckel abschneiden, die Tomaten aushöhlen, Schafkäsefülle einfüllen und den Deckel wieder aufsetzen. Die Tomaten in ein Aluschüssell setzen, mit Alufolie abdecken und ca 10 Minuten grillen.

Schafkäsefülle

20 dag Schaffrischkäse, 1 Eßl. Sauerrahm, Salz, Pfeffer, Knob. versch.Kräuter
Alles gut vermischen und pikant abschmecken.

Party-Sonnen

(für 2 Sonnen von jeweils 20 Brötchen)

Zutaten: 1 kg Weizenmehl, 1 Würfel Germ (42 g), 1 TL Zucker, 1/2 l lauwarmes Wasser, 2 TL Salz

Vorbereitungszeit: 1 Stunde Ruhezeit: 2 Stunden Backzeit pro Sonne: 20 Minuten

Zum Bestreichen und Bestreuen:

Milch, Kürbiskerne, Mohn, Sesam, Grobsalz
Für die Backbleche: Butter

Zubereitung:

Das Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken, den Germ hineinbröckeln und mit dem Zucker, 8 EL Wasser und etwas Mehl zu einem Vorteig verrühren.

Den Vorteig mit etwas Mehl bestäuben und mit einem Tuch zugedeckt an einem warmen Platz bei etwa 22°C so lange gehen lassen, bis das Mehl auf der Oberfläche feine Risse zeigt; das dauert ungefähr 20 Minuten.

Den Vorteig danach mit dem gesamten Mehl, dem restlichen lauwarmen Wasser und dem Salz zu einem Teig verkneten, der Blasen wirft und sich gut vom Schüsselrand löst.

Die Oberfläche des Teigs mit etwas Wasser bestreichen und den Teig erneut zugedeckt an einem warmen Platz 45 Minuten gehen lassen. Der Teig soll während dieser Zeit sein Volumen verdoppeln.

Den Teig danach noch einmal kräftig durchkneten und weitere 15 Minuten gehen lassen.
2 Backbleche mit Butter bestreichen.

Aus dem Hefeteig 2 gleich große Rollen formen und jede Rolle in 20 gleich große Scheiben schneiden. Aus den Teigscheiben Kugeln formen und je 20 Kugeln kreisförmig, dicht nebeneinander, auf die Backbleche setzen.

Die Kürbiskerne hacken. Die Brötchen mit der Milch bestreichen und abwechselnd mit den Kürbiskernen, dem Mohn, dem Sesam und dem Salz bestreuen. Die beiden Sonnen mit einem Tuch bedeckt 30 Minuten an einem warmen Platz gehen lassen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Die beiden Sonnen nacheinander im Backofen auf der mittleren Schiene in etwa 20 Minuten goldbraun backen.

Die fertigen Sonnen jeweils mit 2 Teigspachteln vom Backblech auf ein Kuchengitter heben und abkühlen lassen.

Gutes Gelingen wünschen:





Einkaufsadressen:



Schweinefleisch

Familie Niedermayr	Hainbach 5	4861 Aurach	07662/ 8987
Familie Pillichshammer	Stein 2	4851 Gampern	07682/8020

Käuter

Familie Neuhuber	Philippsberg 3	4690 Schlatt	07673/ 4246
------------------	----------------	--------------	-------------

Gemüse

Familie Friedl	Engelsheim 10	4841 Ungenach	(07672) 8200
Familie Niedermaier	Schlatt 12	4691 Schlatt	(07673) 2484

Schafkäse, Ziegenkäse

Familie Trötzmüller	Traschwandt 1	4882 Oberwang	(06233) 8376
Familie Rosner /Ziegenkäse	Katterlohen 4	4880 Berg /A.	(07667) 80 49

Schnittkäse

Familie Grabner -	Laiter 4	4894 Oberhofen	06213/8380
Familie Innerlohninger	Radau 11	4882 Oberwang	06233/ 8308

Weitere Adressen:

Homepage der **Direktvermarkter**: www.gutesvombauernhof.at

Homepage **Genusland Oberösterreich**: www.genusland.at



Bauernmarkt MONDSEE	Marktplatz, Ende Mai bis Ende Oktober, jeden Samstag, 8:30 -12:00 Uhr
Bauernmarkt REGAU	Markthalle Regau, jeden Freitag, 16:00 - 19:00 Uhr
Bauernmarkt SCHWANENSTADT	Gmundner Straße, Sparkassenplatz, jeden Samstag, 8:30 - 12:00 Uhr

Broschüre Bauernmärkte in Oberösterreich (kostenlos) und **Direktvermarkter Broschüre** „Gutes vom Bauernhof“ von jedem Bezirk (kostenlos) Bestellung unter 050/69 02-1260

Kochkurse mit Seminarbäuerinnen beim LFI: www.lfi.at – Ernährung und Gesundheit
Info unter 050-6902-4776 (für Vöcklabruck) oder direkt beim LFI unter 050-6902-1500



Käse Tipp: Der Gmundner Berg

Der bereits mehrmals international ausgezeichnete Käse ist ein aromatischer Schnittkäse des Typs österreichischer Fontal. Rotkulturbakterien und eine Reifezeit von mindestens 100 Tagen geben dem Käse seine besonders würzige Note.

Gutes Gelingen wünschen:

