

Klima- und Energiemodellregion

ERHOLUNGSREGION JUGLLAND

Kochen mit saisonalen Lebensmitteln

KONTAKT

HELMUT WAGNER:

+43664 54 53 704

WAGNER@ENERGIE-HAUSTECHNIK.AT

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programmes „Klima- und Energiemodellregionen“ durchgeführt.“

Mehr Informationen gibt es bei Modellregionsmanager Helmut Wagner.

Bio, regional und sicher.
Informationen zur biologischen Landwirtschaft
unter: www.ernte-steiermark.at



Lust auf Bio!

Kochen mit saisonalen Bio-Lebensmitteln

Rezeptsammlung

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 - Rezepte

Bunter Bio-Blattsalat mit marinierten Bio-Erdbeeren	4	Bio-Paradeissugo mit Bio-Polentatalern	23
Bio-Mohnkuchen im Glas mit Bio-Erdbeersorbet	5	Bio-Erdäpfel-Cordon Bleu auf Bio-Hokkaidospalten	24
Bio-Kräuterhendl mit Bio-Rhabarber-Chutney und Bio-Kurkumaerdäpfel	6	Bio-Bauernmozzarella im Weißbrotmantel	25
Bio-Karfiol-Mousse mit Bio-Haselnüssen und feinem Salat	7	Bio-Sauerkraut	26
Bio-Karotten-Kohlrabi-Rösti mit Bio-Schnittlauchdip-Basisch und Vegan	8	Bio-Honiglebkuchen	27
Bio-Mangold-Pizza mit Bio-Spiegelei und Bio-Sprossen	9	Pikanter Lipizzanerheimat-Bio-Strudel	28
Knuspriger Schlussbraten vom Bio-Schwein mit Bio-Ratatouille und Bio-Apfelsemmelknödel	10-11	Bio-Apfelbrot	29
Kaspressknödel aus Bio-Steirerkäse mit grünem Bio-Salat	12	Bio-Wellen-Bandnudel im Bio-Wintergemüse	30
Cremige Bio-Polenta mit buntem Bio-Sommergemüse	13	Bio-Rote Rüben Gnocchi auf Bio-Grünkohl	31
Sülzchen vom Bio-Styria Beef	14	Warmer Bio-Osterschinken mit Bio-Kren-Erdäpfel	32
Ramsauer Bio-Lammbraten mit Bio-Erdäpfeln und Bio-Weißkrautsalat	15	Bio-Brot-Herz-Brot	33
Bio-Ketchup scharf	16	Bio-Ochsenschleppsuppe vom Highlandbeef mit Bio-Frühlingsfrittaten	34
Bio-Kürbiseintopf „Porotos granados“	17	Bio-Einkornrisotto mit grünem Bio-Spargel	35
Bio-Apfel-Sauerrahm-Trifle	18	Bio-Grillaibchen vegetarisch	36
Bio-Kohlrabi-Lasagne mit Bio-Käferbohnen	19	Bio-Polenta Palatschinken	37
Bio-Krautrouladen und cremiges Bio-Rübegemüse	20	Bio-Zucchini schnitten	38
Kräuterschnitzel vom Styria Beef	21	Bio Topfenstrudel	39
Oma´s Apfelschlängl mit Hanfnusskrokant-Streusel mit Himbeer-Aronia-Creme	22	Bio-Gemüseteller mit Bio-Kräuterhollandaise	40-41
		Bio-Löwenzahnbutter und Bio-Röhrlsalat	42
		Bio-Fusilli mit Bio-Hirschhornwegerich	43

Hier
geht's zu
Bio-Lebensmitteln
direkt von unseren
Biobäuerinnen und
Biobauern:
www.biomaps.at

Liebe kochbegeisterte Bio-Freunde!

Seit 2017 sammelt Bio Ernte Steiermark köstliche Rezepte von Biobäuerinnen, Biobauern, Bio-Köchinnen und Bio-Köchen und anderen bio-begeisterten Menschen um diese Schätze zu bewahren und sie für viele Menschen zugänglich zu machen. Tauchen Sie ein in die bunte Welt der steirischen Bio-Vielfalt und freuen Sie sich mit uns an den wertvollen und gesunden Lebensmitteln, welche die Biobäuerinnen und Biobauern täglich für uns produzieren.

Im Mittelpunkt stehen erprobte, saisonale Rezepturen, welche einfach nachgekocht werden können und so richtig „Lust auf Bio!“ machen! An dieser Stelle möchten wir allen danken, die ihre Küchegeheimnisse mit uns geteilt haben. Welch eine Quelle an Inspiration!

Auf der Suche nach besten Bio-Produkten können Sie sich unter www.biomaps.at schlau machen wo Bio-Lebensmittel direkt ab Hof erhältlich sind oder Sie fragen bei uns nach dem kostenlosen Einkaufsführer, der einen guten Überblick über die steirischen Bio-Einkaufsmöglichkeiten bietet.

Wir wünschen viel Freude beim Nachkochen,

das Bio Ernte Steiermark Team



Bunter Bio-Blattsalat mit marinierten Bio-Erdbeeren

Anna Ambrosch, Jaklhof



Bio heißt Kontrolle

Biologische Lebensmittel werden nicht nur nach strengen gesetzlichen Richtlinien hergestellt, sondern auch klar gekennzeichnet. Seit 1. Juli 2010 muss auf Bio-Produkten das EU-Bio-Logo verwendet werden. Dieses garantiert, dass Bio-Lebensmittel nach den Richtlinien der EU-Bio-Verordnung hergestellt werden.

Zutaten

Marinierte Bio-Erdbeeren

- 100 g Bio-Erdbeeren
- etwas Bio-Leinsamenöl, Bio-Apfelmostessig
- diverse Bio-Blattsalate (Grazer Krauthäuptel, offener Krachsalat grün und rot, Eichblattsalat rot und grün, Lollo rosso und Lollobionda, Forellenschluss und andere Romanasalate)
- Bio-Zuckererbsenschoten und Bio-Zuckererbsen-Grün
- bunte Bio-Mangoldstiele

Marinade

- 2 EL Bio-Kürbiskernöl
- 1 EL kaltgepresstes Bio-Leinsamenöl
- 1 EL kaltgepresstes Bio-Distelöl (variabel kaltgepresstes Bio-Rapsöl, kaltgepresstes Bio-Sonnenblumenöl)
- 4 EL Bio-Apfelmostessig
- Salz

Geröstete Bio-Samen

- 1 EL Bio-Kürbiskerne
- 1 EL Bio-Sonnenblumenkerne
- 1 EL Bio-Buchweizen
- etwas Bio-Sonnenblumenöl
- Salz
- essbare Bio-Blüten (z.B. Ringelblume, Kornblume, Damaszenerrose)

Zubereitung

Erdbeeren waschen, putzen, vierteln und mit Leinsamenöl und Apfelmostessig eine halbe Stunde marinieren.

Salatköpfe in Blätter zerteilen, gründlich waschen, Salatblätter in mundgerechte Stücke reißen, Zuckererbsenschoten waschen, von Fäden befreien, Zuckererbsengrün waschen und zerpfücken.

Bunte Mangoldstiele waschen, würfelig schneiden.

Marinade aus verschiedenen Ölen, Essig und Salz bereiten.

In einer Pfanne Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne mit etwas Sonnenblumenöl bei schwacher Hitze ca. eine Minute rösten, die Buchweizenkörner dazu geben und weitere 2 Minuten rösten, etwas salzen (die Samen entwickeln so ein herrliches, nußiges Aroma).

Essbare Blüten in Blütenblätter zerlegen und sauber verlesen.

In einer Salatschüssel Blattsalate, Zuckererbsenschoten, Zuckererbsengrün und Mangoldstielwürfel mischen, mit der Marinade abmachen. Marinierte Erdbeeren, geröstete Samen, und Blütenblätter auf dem Salat verteilen.

Bio-Mohnkuchen im Glas mit Bio-Erdbeersorbet

Sabrina und Manuel Mauerhofer, Die Tortenkomponisten



Frisch & voller Aroma

Die „Königin der Beeren“ zählte bereits in der Antike zu den beliebtesten Obstsorten. Daran hat sich bis heute wenig geändert. Neben den frischen Früchten landet der „Erdbeersmack“ ungleich häufiger am Teller. Die deutsche Lebensmittelindustrie allein verarbeitet mehr Erdbeeraroma für Joghurts und Co als die weltweite Ernte liefern könnte.

Dann lieber frische Bio-Erdbeeren - der himmlische Geschmack spricht für sich!

Zutaten

Bio-Mohnkuchen im Glas

- 4 Rexgläser à 250 g Füllmenge (Deckel, Gummis, Klammern)
- Bio-Butter, Bio-Mandelblättchen oder Bio-Bröseln für die Form
- 110 g Bio-Butter
- 35 g Bio-Staubzucker
- Schale von einer halben Bio-Zitrone
- 1 Bio-Vanilleschote
- Prise Salz
- 4 Bio-Eier
- 90 g Bio-Kristallzucker
- 135 g Bio-Mohn
- 90 g Bio-Haselnüsse

Bio-Erdbeersorbet ohne Eismaschine

- 200 g tiefgekühlte Bio-Erdbeeren
- 100 g Bio-Schlagobers
- 100 g Bio-Läuterzucker (1:1 Wasser mit Zucker)
- 1 Bio-Zitrone (Saft)

Bio-Erdbeersauce

- 100 g Bio-Erdbeeren
- 10 g Bio-Staubzucker
- 1 Bio-Zitrone (Saft)
- Frische Bio-Beeren und essbare Bio-Blüten

Zubereitung

4 saubere und trockene Rexgläser mit flüssiger Butter ausstreichen und mit Mandelblättchen austreuen. Butter mit Staubzucker, Zitronenschale, Mark der Vanilleschote und einer Prise Salz schaumig rühren. Dotter nach und nach beimengen. Eiweiß mit Kristallzucker zu einem cremigen Schnee schlagen. Beide Massen leicht vermischen, Mohn und Nüsse unterheben (ev. Schokostückchen oder Rosinen beimengen).

Vorbereitete Gläser bis zur Hälfte vollfüllen mit Gumi, Deckel und Klammern verschließen. Die Gläser in einen großen Topf geben, diesen mit heißem Wasser bis zu 2/3 der Gläserhöhe befüllen. Die Kuchengläser ca. 90-120 Minuten leicht köcheln und anschließend im Wasserbad auskühlen lassen. Diese Kuchen sind ca. 6 Monate haltbar. Zum Servieren Gläser leicht erwärmen, dann können die Kuchen gestürzt werden. Tiefgekühlte Erdbeeren mit einem Stab- oder Standmixer mixen, Obers langsam beimengen mit Läuterzucker und Zitronensaft abschmecken. Das Sorbet kurz vor dem Servieren im Tiefkühler nochmals frieren, damit das Erdbeer-Sorbet die richtige Konsistenz hat. Die Erdbeeren mit dem Staubzucker pürieren und mit Zitronensaft abschmecken. Mohnkuchen mit Erdbeersauce und frischen Beeren anrichten, Erdbeersorbet extra dazureichen.

Bio-Kräuterhendl mit Bio-Rhabarber-Chutney und Bio-Kurkumaerdäpfel

Josef Schwarz, Luderbauer



Schmeckt wie früher

Die meisten konventionellen Masthühner werden auf extreme Fleischleistung gezüchtet. Nach 5 Wochen haben sie das Schlachtgewicht von 1,7 kg erreicht. Anders beim Bio-Freilandhuhn. Diese Tiere wachsen langsamer, die Mastperiode dauert etwa doppelt so lange. Durch die Bewegung sind die Knochen kräftiger und das Fleisch besser durchblutet. Das macht sich an der Farbe, in der Fleischqualität und vor allem im Geschmack bemerkbar. Bio-Hennen bekommen nur Bio-Futter und vorbeugender Einsatz von Antibiotika ist selbstverständlich verboten.

Zutaten

- 1 Bio-Hendl (ca. 1,3-1,5 kg)
- verschiedene Bio-Kräuter (Rosmarin, Oregano, Salbei, Petersilie, Estragon, Kerbel, Bohnenkraut)
- 3 Bio-Zitronen
- 3 Bio-Äpfel
- 4 Bio-Zwiebel
- Bio-Rapsöl
- Salz
- 30 g Bio-Butter

Bio-Kurkumaerdäpfel

- 500 g Bio-Erdäpfel
- etwas Bio-Rapsöl
- Bio-Kurkumapulver
- Salz

Bio-Rhabarber-Chutney

- 500 g Bio-Rhabarber
- 1 Bio-Paprika rot
- 50 g Bio-Butter
- 20 g Bio-Zucker
- ¼ l Bio-Apfelsaft
- 4 cl Bio-Gin

Zubereitung

Hendl innen und außen sauber waschen, trocken tupfen, den Bauchraum salzen.

Kräuter waschen, trocken schleudern und fein hacken. Zwiebel schälen, in Spalten schneiden, Äpfel und Zitronen sauber waschen, in Spalten schneiden, mit Zwiebeln mischen.

Die Haut vom Hendl vorsichtig lösen und 2/3 der Kräutermischung unter der Haut verteilen. Die restlichen Kräuter zu Äpfeln, Zwiebeln, und Zitronen mischen und das Hendl mit 1/3 davon füllen. Den Rest der Fülle mit etwas Rapsöl in eine Bratpfanne geben, das gesalzene, gefüllte Hendl darauf legen, mit etwas flüssiger Butter bestreichen und bei 180° C im Backrohr ca. 40 Minuten braten.

Erdäpfel in der Schale weich kochen, schälen, mit etwas Rapsöl anbraten und mit Salz und Kurkuma würzen.

Rhabarber schälen und in 1 cm dicke Stücke schneiden. Paprika waschen, Kerne heraus nehmen und in kleine Würfel hacken. Butter und Zucker in einer Pfanne karamellisieren, mit Apfelsaft ablöschen, Rhabarber und Paprikawürfel dazugeben, 2 Minuten köcheln lassen und danach mit etwas Gin flambieren.

Das fertige Hendl tranchieren, Bratenrückstand abseihen und die Hendlstücke mit Erdäpfel, Rhabarber-Chutney und der fruchtigen Sauce auf einem Teller dekorativ anrichten.

Bio-Karfiol-Mousse mit Bio-Haselnüssen und feinem Salat

Johann Wöls, Hubinger



Der Boden, unser Schatz

Die fruchtbare Schicht des Bodens, der Humus, ist sehr empfindlich und schnell zerstört, andererseits dauert es über 100 Jahre bis 1 cm Humus aufgebaut ist. Die biologische Landwirtschaft sieht im lebendigen Boden ihr kostbarstes Gut. Sie erhält die natürlichen Boden-Kreisläufe und schafft so günstige Voraussetzungen für einen höheren Humusgehalt. Durch Kulturpflanzen wird zusätzlich Humus aufgebaut, Stallmist und Kompost verbessern die physikalischen Eigenschaften des Erdreichs, Gründüngung etc. schützen vor Erosionen.

Zutaten

Bio-Karfiol-Mousse

- 1/2 Bio-Karfiol (mittelgroß)
- 2 Blatt Bio-Gelatine
- etwas Bio-Zitronensaft
- Salz
- weißer Bio-Pfeffer
- Bio-Muskatnuss
- 1/8 l Bio-Obers

Vinaigrette

- 80 g Bio-Rote Rüben Saft
- 30 g Bio-Apfelsaft
- 2 EL Bio-Haselnussöl
- 1/2 TL Bio-Honig
- 2 EL Bio-Haselnüsse
- etwas Bio-Blattsalat
- Bio-Kräuter (Kerbel, Kresse usw.)

Zubereitung

Karfiol in Röschen teilen und im kochenden Salzwasser weich kochen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 150 g weichgekochte und noch heiße Karfiolrosen mit Mixstab fein pürieren. Die ausgedrückten Gelatineblätter im heißen Karfiolpüree auflösen, die Karfiolmasse mit Zitronensaft, Salz, weißem Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken. Das Karfiolpüree gut überkühlen und unter das nicht zu festgeschlagene Obers heben. Ringe von ca. 5 cm Durchmesser mit dem Mousse füllen und einige Stunden kalt stellen.

Rote Rüben und Apfelsaft etwas einkochen. Roterübensaftreduktion mit Honig, Zitronensaft, Salz und Haselnussöl zu einer Vinaigrette rühren und damit die restl. weichgekochten Karfiolröschen einige Stunden marinieren, bis sie rot gefärbt sind. Haselnüsse hacken und in einer Pfanne trocken zu hellbrauner Farbe rösten. Karfiolmousse aus den Ringen lösen und in den ausgekühlten Haselnüssen drehen. Blattsalat waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke teilen. Karfiolmousse auf einem Teller mit den roten Röschen und etwas Blattsalat dekorativ anrichten, mit der restlichen Vinaigrette beträufeln und mit den Kräutern der Saison garnieren. Alternativ kann dieses Karfiolmousse mit geräucherter Bio-Saibling oder einem Blatt Bio-Hirschschenken kredenzt werden.

Bio-Karotten-Kohlrabi-Rösti mit Bio-Schnittlauchdip - Basisch und Vegan

Gabi und Johann Ebner, Biochi



Vergessene Vielfalt

Kräftig orange, gelblich, weiß oder violett – früher war bei Karotten eine große Sortenvielfalt gebräuchlich. Wer bei spezialisierten Biobäuerinnen und Biobauern kauft, hat nach wie vor die Qual der Wahl: dicke und dünne, konische, kugelrunde und zylindrische Sorten werden angeboten. Auch geschmacklich sind die Rüben unterschiedlich: saftig, süß, leicht nussig, kräftig bis hin zu herb und bitter. Der Geschmack hängt aber auch von Bodenbeschaffenheit und Wasserversorgung ab – je stärker bewässert wird, desto weniger geschmackvoll.

Zutaten

Bio-Karotten-Kohlrabi-Rösti

- 200 g Bio-Karotten
- 200 g Bio-Kohlrabi
- 25 g Bio-Leinmehl
- 75 ml Wasser
- 1 EL Bio-Kräutersalz
- 1 TL Bio-Kurkuma
- 1 EL Bio-Zitronensaft
- 1 El Bio-Estragon
- 1 El Bio-Petersilie
- 4 EL Bio-Olivenöl zum Braten

Bio-Schnittlauchdip

- 80 g Bio-Seidentofu
- 40 ml Bio-Hafer-Drink
- 1 TL Bio-Senf (mittelscharf)
- 1 TL Bio-Zitronensaft
- 1 EL Bio-Apfeldicksaft
- 1 TL Bio-Kräutersalz
- ½ TL Bio-Galgant
- 100 ml Bio-Sonnenblumenöl oder Bio-Rapsöl
- 2 EL Bio-Schnittlauch
- 1 EL Bio-Leindotteröl

Zubereitung

Karotten waschen, Kohlrabi schälen, beides grob raspeln. Das Leinmehl mit Wasser verrühren, etwas quellen lassen (Leinmehl hat sehr gute Bindefähigkeit und viel Eiweiß).

Estragon und Petersilie waschen, trocken schleudern und hacken.

Das Gemüse nun mit gequollenem Leinmehl, den Kräutern, Zitronensaft und Gewürzen gut verrühren. Mit feuchten Händen Rösti formen, diese in einer Pfanne mit Olivenöl auf beiden Seiten 4-5 Minuten braten. Alternativ können die Rösti im Backrohr bei 220°C Ober- und Unterhitze 8-10 Minuten gebacken werden (Backblech vorher etwas mit Olivenöl bestreichen).

Alle Zutaten mit Ausnahme des Öls und des Schnittlauchs in einen Mixbecher geben. Den Mixer auf die höchste Stufe drehen. Nun das Öl langsam einfließen lassen (ähnlich wie bei der Zubereitung einer Mayonnaise).

Schnittlauch waschen, fein schneiden und 1 EL davon in den Dip mixen. Den restlichen Schnittlauch zum Garnieren verwenden. Auf einem Teller Rösti und Dip dekorativ anrichten und die Rösti mit etwas Leindotteröl beträufeln.

Bio-Mangold-Pizza mit Bio-Spiegelei und Bio-Sprossen

Gottfried Lagler, Solar Cafe Pizzeria Figaro



Kleine Energiepakete

Eier sind ganz besondere Lebensmittel. Klein, zerbrechlich und vollgepackt mit Lebensenergie in Form von sehr hochwertigem Eiweiß und jeder Menge Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen. Bezüglich Haltungsform der Hennen und deren Herkunft sind Eier unmissverständlich an der aufgestempelten Nummer, die bei österreichischen Bio-Eiern mit „o-AT“ beginnt erkennbar. Eier sollten lichtgeschützt, kühl und mit der stumpfen Seite nach oben gelagert werden. Sie bleiben bei Zimmertemperatur etwa 2 bis 3 Wochen frisch, im Kühlschrank mindestens 4.

Zutaten

Bio-Pizzateig

- 500 g Bio-Weizenmehl Typ 700
- 250 g lauwarmes Wasser
- 20 g frischer Bio-Germ
- 2 El Bio-Olivenöl oder Bio-Sonnenblumenöl
- 1 Tl Bio-Zucker
- 1 El Meersalz

Belag

- 400 g Bio-Mangold
- 200 g in Streifen geschnittenen Bio-Jungzwiebel oder würfelig geschnittene Bio-Zwiebel (je nach Saison)
- 4 El Bio-Olivenöl
- 200 g Hamburger Bio-Speckwürfel
- 4 Zehen Bio-Knoblauch
- Salz, Bio-Pfeffer
- 400 g Bio-Paradeissoße (abgeschmeckt mit Salz, Pfeffer, Basilikum, Olivenöl) oder alternativ Tomatenmark
- 300 g Bio-Schafskäse
- 4 Bio-Eier
- Bio-Öl oder Bio-Butter für Spiegeleier
- 400 g Bio-Rettichsprossen
- Bio-Oregano

Zubereitung

In einer Schüssel Mehl, Germ, Salz, Zucker mit Kochlöffel gut vermischen. Wasser und Öl unterrühren. Teigmasse händisch oder in einer Küchenmaschine (Knethaken, langsame Stufe) kneten bis ein glatter Teig entsteht. Teig in vier Stücke teilen und zu glatten Kugeln formen. Mit feuchtem Tuch bedeckt 10-15 Minuten rasten lassen.

Mangold waschen, abtropfen lassen, in Streifen schneiden. Speckwürfel mit Frühlingszwiebeln in Öl glasig anlaufen lassen. Gehackten Knoblauch kurz mitrösten. Mangold zugeben und bei niedriger Temperatur ca. 5 Min. dämpfen. Mit Salz/Pfeffer würzen. Teigkugeln mittels Rollholz rund ausrollen, gegebenenfalls mit den Händen zu runden Fladen ausziehen (Ø 28 cm). Pizzaböden auf Backblech legen (Bactrennpapier), mit Paradeissoße bestreichen, zuerst Mangold und dann klein würfeligen Schafskäse gleichmäßig darauf verteilen. Im vorgeheizten Backrohr (Ober/Unterhitze) bei ca. 180° C 10-15 Minuten knusprig backen (Holzback-/Steinofen 300-330° C 4-5 Min). Achtung: jedes Backrohr reagiert anders.

In der Zwischenzeit Spiegeleier zubereiten. Nach dem Backen ein Spiegelei auf jede Pizza geben und mit Rettichsprossen servieren.

TIPP: erst nach dem Backen mit Oregano bestreuen, statt Mangold können sie auch Spinat verwenden.

Knuspriger Schlussbraten vom Bio-Schwein mit Bio-Ratatouille und Bio-Apfelsemmelknödel

Jürgen Archan, Retter Bio-Natur-Resort



„Schwein gehabt!“

Neben ausreichend Platz, Licht und Belüftung im Stall gehört der Auslauf ins Freie mit Wühlmöglichkeit für Bio-Schweine ganz selbstverständlich dazu. Sie werden zudem in Familiengruppen gehalten. Gefüttert werden die Tiere in der biologischen Haltung ausschließlich mit pflanzlichen Futtermitteln was ein langsames und natürlicheres Wachstum fördert. Die vorbeugende Verabreichung von Antibiotika ist Tabu.

Zutaten

Bio-Schweinsbraten

- 1 kg Bio-Schlussbraten (mit Schwarte)
- 1 l Bio-Rindsuppe
- 3 Stk. Bio-Knoblauchzehen
- 1 Stk. Bio-Lorbeerblatt
- ½ Prise Bio-Majoran
- 1/8 l Bio-Öl (zB Sonnenblumenöl)
- Bio-Pfeffer (schwarz, gemahlen)
- Bio-Rosmarin (gehackt)
- Salz
- Bio-Thymian
- 2 Stk. Bio-Zwiebel
- Bio-Kümmel

Bio-Ratatouille

- 200 g Bio-Zucchini gelb
- 200 g Bio-Zucchini grün
- 200 g Bio-Melanzani
- 200 g Bio-Tomaten
- Bio-Olivenöl
- Salz und Bio-Pfeffer aus der Mühle
- 250 g Bio-Tomatensauce
- 1-2 Stk. Bio-Knoblauchzehen
- Bio-Thymian, Bio-Majoran getrocknet

Zutaten

Bio-Apfel-Semmelknödel

- 200 g Bio-Knödelbrot
- 50 g Bio-Butter
- 50 ml Bio-Milch (leicht erwärmt)
- 50 ml Bio-Apfelsaft
- 4 Bio-Eier
- 1 Prise Salz
- 1 kleine Bio-Zwiebel
- 2 Stk. geriebene Bio-Äpfel

Hier
geht's zu
Bio-Lebensmitteln
direkt von unseren
Biobäuerinnen und
Biobauern:
www.biomaps.at



Zubereitung

Schweinsbraten: Backofen auf 150° C vorheizen. Schwarte kreuzweise einritzen. Geschälten Knoblauch, ½ TL Salz, Thymian, Majoran im Mörser fein zerstoßen. Öl & Rosmarin untermischen. Braten auf Fleischseite mit Gewürzmischung einreiben.

Pfanne 1 cm mit kochend heißem Salzwasser füllen. Braten mit Schwarte nach unten hinein legen, Pfanne unten in Backofen stellen. 15 Min. garen, Fleisch wenden & weitere 15 Min. garen. Schwarte mit Kümmel & Salz würzen.

Backofenhitze auf 190°C - 200°C erhöhen, halbierte, geschälte Zwiebeln & Knoblauchzehen um das Fleisch verteilen & etwas Rindsuppe angießen. Pfanne weiter oben in Backofen schieben, Fleisch etwa 90 Min. schmoren, immer wieder mit Bratensaft übergießen. Braten herausnehmen & im ausgeschalteten Backofen warmhalten. Soße bzw. Bratensaft in der Pfanne mit Salz & Pfeffer abschmecken, eventuell binden.

Ratatouille: Zucchini, Melanzanie und Tomaten in 2 cm dicke Scheiben schneiden & fächerförmig über Tomatensauce anordnen. Restliche Zutaten mischen & darüber geben. Form mit Alufolie abdecken, ca. 2 Stunden bei 180°C – 200°C backen.

Apfel-Semmelknödel: Geschmolzene Butter & Milch über Knödelbrot gießen, vermengen. 30 Min. ziehen lassen. Kleingehackte Zwiebeln in wenig Öl kurz anschwitzen, überkühlen & mit Eiern, Salz & Äpfeln zur Knödelmasse geben, gut durchrühren. Auf einer Frischhaltefolie aus Knödelmasse eine Rolle formen, einrollen & Enden gut verschließen (wie ein Bonbon). Noch 1-2 Mal hin & herrollen, damit sich Teig gut verteilt. Diese Rolle in Küchentuch wickeln, verschließen & in leicht siedendem Wasser ca. 35 Min. kochen.

Kaspressknödel aus Bio-Steirerkäse mit grünem Bio-Salat

Rezept von Maria Pojer, Seckau



Garantiert gentechnikfrei

Während in Europa generell - und somit auch für österreichische Schweine - der Einsatz von gentechnisch veränderten Futtermitteln erlaubt ist, gilt in der Bio-Landwirtschaft ein striktes Gentechnik-Verbot. Für die Käseherstellung benötigte Lab dürfen im Bio-Bereich nicht gentechnologisch gewonnen werden. Wer also sichergehen will, keine Gentechnik über Umwege auf den Tisch zu bekommen, greift am besten zu Bio-Produkten.

Zutaten

Kaspressknödel mit Bio-Steirerkäse

- 5 Bio-Dinkelweckerl á 50 g (alternativ 5 Bio-Semmeln)
- 100 ml Bio-Milch
- 1 Bio-Zwiebel
- 1 Bund Bio-Petersilie
- 50 g Bio-Butter
- 200 g Bio-Steirerkäse
- 100 g Bio-Topfen (20 % FiT.)
- 3 Bio-Eier
- Salz
- frischer Bio-Pfeffer
- Bio-Butterschmalz oder Bio-Rapsöl

Grüner Bio-Salat

- Bio-Grazer Krauthäuptel, Bio-Eichblatt grün
- etwas Bio-Rucola
- 1 Bund Bio-Radieschen
- 1 Bio-Ei

Marinade

- 4 EL Bio-Apfelessig
- 4 EL Bio-Kernöl
- 1 TL Bio-Senf
- etwas Bio-Honig
- Salz

Zubereitung

Dinkelweckerl kleinwürfelig schneiden, Milch zugeießen und das Knödelbrot ziehen lassen. Zwiebel schälen, kleinwürfelig schneiden, Petersilie waschen und fein hacken. Zwiebel und Petersilie in etwas Butter glasig rösten. Steirerkäse kleinwürfelig schneiden. Knödelbrot mit Eiern, Steirerkäse, Topfen und Zwiebel-Petersil-Gemisch gut verkneten, mit Salz und frischem Pfeffer würzen (Vorsicht mit dem Salz, der Steirerkäse ist sehr würzig) und die Masse gut 15 Minuten ziehen lassen. Aus dem Teig Knödel formen, diese flachdrücken und in einer Pfanne in Butterschmalz oder Öl beidseitig hellbraun braten. Alternativ können die Kaspressknödel auch auf einem befetteten Blech im Backrohr ca. 15 Minuten bei 200° C gebacken werden. Salate und Rucola sauber waschen, in mundgerechte Stücke zerteilen und trocken schleudern. Radieschen waschen, kleinblättrig schneiden. Ei wachsw weich kochen (ca. 7 Minuten) schälen und vierteln. Eine Marinade aus allen Zutaten bereiten, den Salat mit Radieschen vermischen, mit der Marinade abmachen und mit Eivierteln garnieren.

Tipp: Die fertigen Kaspressknödel in eine heiße Suppe eingelegt ist eine wärmende Speise in den kalten Monaten.

Cremige Bio-Polenta mit buntem Bio-Sommergemüse

Rezept von Herbert Fritsch, Mangolds



Reich an Vitaminen

Spanische Entdecker brachten Paprika aus Mittelamerika nach Europa. In Ungarn wurde bereits im 16. Jahrhundert Paprika gewerbsmäßig angebaut. Grüner Paprika ist die unreif geerntete Frucht. Reif ist Paprika gelb, orange, rot bzw. violett. Auch wenn man landläufig von Paprika-„Schooten“ spricht, zählt diese Frucht zu den Beeren! Bio-Paprika kann für einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Frisch ist er allerdings am besten – der Vitamingehalt leidet während der Lagerung merklich. Bio-Paprika lässt sich gut einfrieren.

Zutaten

Cremige Bio-Polenta

- 700 ml Bio-Gemüsebrühe
- 1 EL Bio-Butter
- 200 g Bio-Polenta
- 100 ml Bio-Milch oder Bio-Obers
- 1 EL Bio-Petersilie
- 30 g Bio-Parmesan
- Salz
- Bio-Pfeffer

Buntes Bio-Sommergemüse

- 300 g Bio-Sommergemüse (Bio-Zucchini, Bio-Paprika, Bio-Melanzani, Bio-Karotten...)
- 300 g Bio-Cherrytomaten
- ½ Bio-Zwiebel
- 1 Zehe Bio-Knoblauch
- 2 EL Bio-Olivenöl (Bio-Sonnenblumenöl, Bio-Leinöl)
- Salz
- Bio-Pfeffer

Zubereitung

Die Gemüsebrühe und 1 EL Butter in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Polenta einrieseln lassen und mit Schneebesen glatt rühren. 3 Minuten sanft köcheln lassen, mehrmals umrühren, nun Milch oder Obers dazugeben. Polenta zur Seite stellen und ausquellen lassen. Flüssigkeit kann noch dazu gegeben werden, wenn es zu wenig ist.

Petersilie waschen, trocken schleudern und hacken. Die gequollene Polenta mit frisch geriebenem Parmesan und Petersilie vermengen, mit Salz und frisch geriebenem Pfeffer abschmecken. Polenta beim Anrichten nach Belieben mit frittiertem Salbei, einem Zweig Rosmarin oder Thymian garnieren.

Das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und schneiden. Gemüse, Zwiebel und Knoblauch mit Olivenöl in einem Wok sanft glasig durchgaren. Das Gemüse soll noch knackig bleiben. Anschließend mit den Cherrytomaten vermischen, mit Salz und frisch geriebenem Pfeffer würzen. Polenta mit dem bunten Röstgemüse servieren.

Tipp: Im Herbst eignen sich heimische Pilze als Beilage. Als winterliche Variante empfiehlt sich buntes Wurzelgemüse. Polenta kann nach Belieben mit Trüffelöl beträufelt werden.

Sülzchen vom Bio - Styria Beef

Rezept von Hermine Holzer, Michlbauer



Zarter Genuss

Milch und Wiesenkräuter, frische Luft, Sonne und nicht zuletzt ein beständiger Kontakt zur Mutter: Die artgerechte Mutterkuh-Haltung macht das Fleisch vom Bio-Jungrind besonders zart und mürbe. Das Fleisch ist überaus fett- und bindegewebsarm und bleibt dennoch saftig. Der Grund: Allerfeinste Fettäderchen in den Muskeln, die beim Erhitzen schmelzen und dem zarten Fleisch von innen Aroma und Saft verleihen. Jungrind ist so zart, dass viele Fleischteile in Minuten durch sind.

Zutaten

- 1 Bio-Zwiebel
- 2 Bio-Karotten
- 2 Bio-Gelbe-Rüben
- 1 Bio-Petersilwurzel
- 1 Stk. Bio-Sellerie
- 1 TL Bio-Sonnenblumenöl
- 500-600 g Bio-Styria Beef (Tafelspitz, Tafelstück, Hüferlspez, Schultermeisl, Brustkern)
- 2 Stk. Fleisch-Knochen vom Bio-Styria Beef
- Salz, Bio-Pfefferkörner, Bio-Wacholderbeeren, Bio-Lorbeerblatt, Bio-Muskatnuss
- Bio-Kräuter (Petersilie, Liebstöckel, Gundelrebe)

- ½ l Styria Beef Suppe
- 1 Bio-Karotte
- 1 Bio-Gelbe-Rübe
- 50 g Bio-Erbesen
- 1 Handvoll frische Bio-Kräuter (Petersilie, Estragon, Schnittlauch)
- 1 gehäufte TL Agar Agar (Bindemittel aus Grünalgen)

Ev. Marinade aus Bio-Kernöl, Bio-Apfelessig, Salz, etwas Bio-Honig

Zubereitung

Gemüse waschen, putzen, in einem großen Topf mit etwas Öl anrösten, mit Wasser aufgießen und das Gemüse aufkochen. In kochendes Wasser Fleisch und Knochen einlegen, die Suppe aufkochen, Eiweißschaum abschöpfen, die Hitze reduzieren, Suppe leicht köcheln lassen. Salz, Gewürze und Kräuter zugeben und das Fleisch weichkochen. Das Fleisch in der Suppe auskühlen lassen.

Die kalte Suppe entfetten. Das gekochte Styria Beef Fleisch in kleine Würfel schneiden. Karotte und Gelbe-Rübe waschen, putzen, in Würfel schneiden und in etwas Suppe mit frischen Erbsen weichkochen. Kräuter fein hacken. Agar Agar in etwas Wasser anrühren.

Fleisch und Gemüse mit ½ l Suppe aufkochen, Agar Agar zufügen und alles 2 Minuten leicht köcheln. Die Kräuter begeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken. Die Styria Beef Sulz in Förmchen füllen und im Kühlschrank 3-4 Stunden kaltstellen. Die Sülzchen mit Blüten oder etwas Blattsalat anrichten, eventuell eine Marinade dazureichen.

Tipp: Die kalte Suppe abseihen und einfrieren macht sie lange haltbar. Suppe in Eiswürfelsäcken einfrieren, eine tolle Würze für Suppen und Saucen.

Ramsauer Bio-Lammbraten mit Bio-Erdäpfeln und Bio-Weißkrautsalat

Claudia Berger, Frienerhof



Fein marmoriert & fettarm

Lammfleisch hat einen milden Geschmack, ist weich, fein marmoriert und fettarm. Filet, Rücken, Keule und Koteletts eignen sich ideal zum Braten. Auch die „Alltagsteile“ schmecken hervorragend: ausgelöste Schulter gekocht (wie Tafelspitz), gebraten oder als feines Ragout. Die Brust kann wie Kalbsbrust gefüllt werden. Lammfleisch benötigt im Vergleich zu Schweine- oder Rindfleisch deutlich kürzere Garzeiten. Die fertigen Lammgerichte sollten möglichst schnell serviert werden, weil das Fett beim Abkühlen sehr schnell fest wird.

Zutaten

Bio-Lammbraten

- 1 kg Ramsauer Bio-Lamm (Fleischstücke von Schulter, Schlögel, Rücken, Brust- alles mit Knochen)
- 4-5 Bio-Knoblauchzehen
- 1 Bio-Zwiebel
- Salz
- Bio-Pfeffer
- Bio Thymian, Bio-Rosmarin
- 800 g Bio-Erdäpfel

Bio-Weißkrautsalat

- ½ Kopf Bio-Weißkraut
- Salz
- Bio-Kümmel
- 3 EL Bio-Apfelessig
- 3 EL Bio-Kernöl

Zubereitung

Das Lamm mit den Knochen in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und pressen, Zwiebel schälen und fein reiben.

Die frischen Kräuter waschen, trocken schleudern und hacken.

Knoblauch, Zwiebel, Salz, frischgemahlenen Pfeffer und die Kräuter gut vermischen und die Lammstücke mit der Gewürzmischung kräftig einreiben.

Im vorgeheizten Backrohr die Lammstücke ca. ½ Stunde bei 220° C schön braun anbraten. Die Temperatur auf 160° C reduzieren und das Lamm mit Wasser aufgießen. Die Bratenstücke immer wieder mit dem Bratensaft begießen.

Erdäpfel schälen und vierteln, die Erdäpfel nach einer Stunde zum Braten geben und alles gemeinsam fertig garen, bis Erdäpfel und Fleisch schön weich sind.

Weißkraut fein schneiden mit Salz und gemahlenem Kümmel vermischen und etwas ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Kernöl und Essig fertig abschmecken.

Bio-Ketchup scharf

Sabine Pranger, Biohof Pranger



Zutaten

- 8-10 Glasflaschen 250 ml mit Deckel
- 7 kg Bio-Tomaten (voll reif für Tomatensauce)
- 150 g Bio-Zwiebel
- 4 Zehen Bio-Knoblauch
- 3 Stk. Bio-Lorbeerblätter
- etwas Bio-Sonnenblumenöl
- 30 g Bio-Pfefferoni rot scharf
- 40 g Bio-Paprikarot
- 25 g Salz
- 80 g Bio-Zucker
- 10 g Apfel-Pektin
- 60 ml Bio-Essig

Bio ist geschützt

Bezeichnungen wie „aus naturnahem Anbau“ oder „aus umweltgerechter Landwirtschaft“ haben mit Bio nichts zu tun. Nur die Wörter „bio“ und „ökologisch“ sind gesetzlich geschützt und garantieren die Bio-Herkunft. Bio-Lebensmittel erkennt man zudem an der verpflichtenden Kennzeichnung mit dem EU-Bio-Logo.

Zubereitung

Glasflaschen und Deckel sehr sauber waschen und gründlich mit sehr heißem Wasser spülen, umgedreht auf einem frischen Geschirrtuch bereithalten.

Vollreife Tomaten waschen, den grünen Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Diese in einem großen Topf ganz weich kochen und durch die „Flotte Lotte“ passieren. Zwiebel und Knoblauch schälen, in Stücke schneiden und in etwas Sonnenblumenöl glasig anschwitzen. Paprika und Pfefferoni waschen, putzen, in Stücke schneiden, diese mit zerkleinerten Lorbeerblätter der Zwiebel zugeben und mit 1/3 des Tomatenpürees vermischen, alles ganz weichkochen. Anschließend alles mit Mixstab ganz fein mixen bis keine Stücke mehr sichtbar sind. Nun die restliche Tomatensauce, Zucker, Salz und Essig zufügen und mindestens 40 Minuten leicht köcheln.

Pektin mit etwas kaltem Wasser verrühren, zum Ketchup geben und nochmals 1 Minute aufkochen, dadurch erhält das Ketchup etwas mehr Festigkeit, je nach gewünschter Konsistenz kann die zugegebene Pektin-Menge differieren. Währenddessen einen weiteren großen Kochtopf mit Wasser für das Pasteurisieren füllen und erhitzen. Das Ketchup heiß in die vorbereiteten Flaschen abfüllen, verschließen und die Flasche für 5 Min. auf den Kopf stellen. Danach sofort die Flaschen im Wasserbad bei 90°C 25 Minuten lang kochen. Einen Tag stehen lassen und dann genießen.

Bio-Kürbiseintopf "Porotos granados"

Ute Koch, Schwanberg



Zutaten

- 100 g kleine getrocknete Bio-Bohnen (Pinto-, weiße Bohnen, Wachtelbohnen oder Canellinibohnen)
Alternativ: 400 g Bio-Bohnen aus der Dose
- 1/2 Bio-Zwiebel, gehackt
- 1 Handvoll Oregano
- 2 EL Bio-Olivenöl
- 1 TL Bio-Paprikapulver (edelsüß)
- 1 l Bio-Gemüsesuppe (Brühe)
- 1 Bio-Lorbeerblatt
- 750 g Bio-Kürbis (z.B. Butternuss oder Hokkaido)
- 200 g grüne Bio-Bohnen
- 2 Bio-Maiskolben
- Meersalz
- weißer Bio-Pfeffer

Knackige Sommerboten

Bohnen stammen ursprünglich aus den Anden und kamen im 16. Jahrhundert im Zuge der Entdeckung Amerikas nach Europa. Es gibt Busch- und Stangenbohnen und davon jeweils schier unzählige Sorten. Buschbohnen sind rundhülsig und fleischig und werden meist schon als Fisolen (=grüne Bohnen) geerntet. Auch von den Stangenbohnen werden die grünen (oder blauen oder gelben) Hülsen geerntet und geschnitten für Bohnensuppen oder Salate verwendet. Achtung: Fisolen immer gekocht essen und nicht roh verzehren!

Zubereitung

Die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Bohnen aus der Dose gut waschen und abtropfen. Zwiebel schälen und fein hacken, Oregano waschen, trocken schleudern und hacken.

Zwiebel in Öl andünsten, Paprika und 2/3 vom Oregano hinzufügen, kurz mitdünsten. Mit Gemüsesuppe aufgießen, Lorbeerblatt dazugeben, mit den abgespülten eingeweichten Bohnen zum Kochen bringen, kochen bis die Bohnen weich sind. Das dauert je nach Sorte 45 Minuten bis 2 Stunden.

Den Kürbis und die grünen Bohnen hinzufügen, kochen, bis beides knapp weich ist (Bohnen aus der Dose jetzt zufügen).

Die Maiskörner vom Kolben lösen und zum Eintopf geben, weitere 5 Minuten kochen. Zum Schluss kräftig mit Salz und frischgemahlenem Pfeffer würzen, den restlichen Oregano einrühren und vor dem Servieren einige Minuten durchziehen lassen.

Tipp: Der Kürbiseintopf schmeckt aufgewärmt noch besser.

Bio-Äpfel-Sauerrahm-Trifle

Renate Klug-Stipper, Tischlein deck dich



Vertrauen ist gut.

Bio setzt trotzdem auf Kontrolle. Damit Bio-GenießerInnen auch wirklich sicher sein können, dass die angebotenen Bio-Produkte nach den vorgeschriebenen Richtlinien und Vorgaben produziert werden, gibt es ein strenges Kontrollsystem. Die einzelnen Betriebe werden mindestens einmal im Jahr von unabhängigen, staatlich autorisierten und akkreditierten Kontrollstellen überprüft.

Zutaten

Bio-Biskuit

- 3 Bio-Eier
- 90 g Bio-Zucker
- 1 Pkt. Bio-Vanillezucker
- 90 g Bio-Dinkelvollmehl

Bio-Äpfelmus

- 1 kg Äpfel
- Bio-Zucker
- Bio-Zimtrinde
- Bio-Gewürznelken
- 1 Bio-Zitrone (Saft)
- 1 Stück Bio-Äpfel
- etwas Bio-Zitronensaft
- Bio-Vanillezucker

Bio-Creme

- ¼ l Bio-Sauerrahm
- ¼ l Bio-Schlagobers
- 1 Pkg. Sahnesteif
- Bio-Zimt
- Bio-Zitronenmelisse-Blätter

Zubereitung

Backblech mit Backtrennpapier belegen, Backrohr auf 180° C vorheizen. Dotter mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren, Dinkelvollmehl unterrühren, steifgeschlagenen Eiweiß-Schnee unterheben, Biskuitteig auf das Backblech streichen und zu hellbrauner Farbe backen (ca. 10-15 Minuten).

Die geschälten, entkernten Äpfel mit den übrigen Zutaten in etwas Wasser weichkochen, passieren, abschmecken und auskühlen lassen.

Tipp: rote Äpfel nicht schälen etwas länger kochen mit Pürierstab fein mixen ergibt ein rotes Äpfelmus.

Einen Apfel schälen und kleinwürfelig schneiden mit Zitronensaft und Vanillezucker marinieren. Schlagobers mit Sahnesteif steif schlagen und den Sauerrahm langsam unterheben (Sahnesteif hält die Creme länger kompakt, es kann aber darauf verzichtet werden).

Das ausgekühlte Biskuit je nach Form der Gläser ausstechen oder in Würfel schneiden, in die Gläser füllen, die marinierten Apfelstückchen verteilen, eine Schicht Äpfelmus darauf setzen und zum Schluss mit der Sauerrahmcreme, am besten mittels Spritzsack, dekorieren, mit Zimt bestreuen und mit Zitronenmelisse-Blätter ausgarnieren. Das fruchtige Dessert 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Bio-Kohlrabi-Lasagne mit Bio-Käferbohnen

Doris Prugger, Bio-Hotel Herold



Verwendung in der Küche

Die runde oder plattrunden Knollen gut waschen. Die sehr zarten Frühlingskohlrabis brauchen nicht geschält zu werden. Robustere Sorten schälen und die holzigen Stellen – meist beim Wurzelansatz – wegschneiden. Die Blätter sind besonders vitaminreich, daher die zarten Herzblätter immer mitverwenden – kleingehackt im Salat oder gedünstet wie Spinat. Kohlrabi hält sich einige Tage im Gemüsefach des Kühlschranks wenn zuvor die Blätter entfernt werden.

Zutaten

- 100 g Bio-Käferbohnen
- 200 g Bio-Rollgerste
- 4 Stk. Bio-Kohlrabi (große)
- 1 Stk. Bio-Lauch
- Bio-Olivenöl
- 2 Dosen Bio-Tomatenstücke á 400 g - 200 g Bio-Käse (od. veganer Käse)
- Bio-Agavendicksaft
- Bio-Sojasauce (Strong Tamari)
- Salz
- Bio-Pfeffer
- Bio-Chilli
- frische Bio-Kräuter (Bio-Oregano, Bio-Basilikum, Bio-Petersilie)

Bechamel-Sauce

- 50 g Bio-Butter (od. Bio-Sonnenblumenöl)
- 50 g Bio-Dinkelmehl
- 500 ml Bio-Milch (od. Bio-Haferdrink)
- Bio-Muskatnuss
- Bio-Pfeffer
- Salz
- 100 g Bio-Käse

Zubereitung

Käferbohnen über Nacht in Wasser einweichen und am nächsten Tag weich kochen. Rollgerste mit Wasser und Salz ca. 5 Minuten köcheln lassen, ausschalten und quellen lassen. Kohlrabi schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden, Scheiben halbieren. Im Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest kochen, abseihen und auskühlen lassen. Für die Rollgerstel-Sauce Lauch putzen, schneiden, in Olivenöl anbraten, Rollgerste und weiche Käferbohnen dazugeben (alternativ 400 g Bio-Käferbohnen aus der Dose). Mit den Tomatenstücken ablöschen, mit Salz, Agavendicksaft, Sojasauce, Pfeffer, Chilli, frisch gehackten Kräutern und etwas Kürbiskernöl abschmecken.

In einem Topf die Butter schmelzen, Mehl zugeben und kurz durchrösten (helle Farbe) mit Milch ablöschen, zu einer glatten Sauce rühren und unter Rühren einmal aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Eine Auflaufform mit Olivenöl auspinseln, eine Schicht Bechamel-Sauce reingeben, Kohlrabi-Scheiben drauflegen, eine Schicht Rollgerstel-Sauce darüber geben und mit einer Bechamel-Schicht abschließen. Gemüse und Saucen in dieser Reihenfolge schichten und auf der letzten Bechamel-Schicht den geriebenen Käse verteilen. Die Kohlrabi Lasagne ca. 35 Minuten bei 180°C im Backrohr backen. Damit man die Lasagne gut schneiden kann, muss sie etwas abkühlen. Die Lasagne-Stücke dekorativ auf Tellern anrichten.

Bio-Krautrouladen und cremiges Bio-Rübengemüse

Johann Schuster, Rogner Bad Blumau



Bio für unsere Zukunft?

Es bedarf einer umweltverträglichen, ressourcenschonenden und Werte lebenden Landwirtschaft, wenn wir in Zukunft die Weltbevölkerung ernähren wollen. Der Bio-Landbau erfüllt schon heute diese Kriterien. Durch das Prinzip der Kreislaufwirtschaft wird Humus aufgebaut und CO₂ gebunden. Der Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutz- und Düngemittel reduziert den Verbrauch von Erdöl.

Zutaten

- 6 Blätter Bio-Weißkraut
- Salz
- Bio-Kümmel

Fülle:

- 1 Bio-Zwiebel
- 1 TL Sonnenblumenöl
- 2 Stk. Bio-Semmeln
- etwas Bio-Milch
- 600 g Bio-Faschiertes (Styria Beef)
- 2 Stk. Bio-Eier
- 20 g Bio-Petersilie
- Bio-Majoran
- Salz, Bio-Pfeffer

Cremiges Bio-Rübengemüse

- 2 Stk. Bio-Rüben (Navette)
- 1 Bio-Zwiebel
- etwas Bio-Gemüsebrühe
- 20 g Bio-Mehl glatt
- 40 g Bio-Sauerrahm
- 4 g Bio-Paprikapulver (edelsüß)
- 15 ml Bio-Sonnenblumenöl
- Salz, Bio-Pfeffer

Salzerdäpfel

- 280 g Bio-Erdäpfel (festkochend)
- Salz
- Bio-Kümmel

Zubereitung

6 schöne Blätter vom großen Krautkopf lösen, in Salz-Kümmelwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, auf Küchenrolle trocken legen. Für die Fülle Zwiebel fein schneiden und in Sonnenblumenöl anschwitzen. Semmeln in Milch einweichen und ausdrücken.

Faschiertes mit Eiern, gehackter Petersilie, Majoran, Semmel und ausgekühlten Zwiebeln mischen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Krautblätter mit der faschierten Masse füllen, fest zu Rouladen zusammendrehen und auf einem Blech mit wenig Gemüsebrühe im Ofen bei ca. 170°C etwa 25 Minuten braten.

Die Rüben schälen, würfelig schneiden. Zwiebel schälen, kleinwürfelig schneiden in etwas Sonnenblumenöl leicht anschwitzen, die Rüben begeben, leicht durchrösten, mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Zur Bindung Sauerrahm und Mehl glatt rühren, begeben und noch ca. 3 Minuten ziehen lassen (nicht kochen), mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Restliches Sonnenblumenöl mit Paprikapulver vermischen.

Erdäpfel schälen und in Salz-Kümmelwasser weichkochen.

Die Krautrouladen mit dem cremigen Rübengemüse und den Erdäpfeln anrichten, mit Paprika-Öl beträufeln und mit Petersilie garnieren.

Kräuterschnitzel vom Styria Beef

Familie Smolana, Koralpenblick



Bio verbietet Gentechnik.

Der Einsatz von Gentechnik ist in der Bio-Landwirtschaft verboten. Es dürfen daher weder gentechnisch verändertes Saatgut, veränderte Futtermittel, Tiere oder Mikroorganismen eingesetzt werden. Bio-Lebensmittel sind folglich gentechnikfrei. Sie dürfen einen maximalen Rückstandsgrenzwert von 0,9% aufweisen. Diese minimalen Verunreinigungen können über einen Eintrag durch Wind oder Insekten entstehen.

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

Garnitur

- 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 geröstete Toastbrot mit einem Mixstab oder in einer Küchenmaschine fein mixen. Schnitzel mit dieser Kräutermischung bestreuen, nacheinander 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, Petersilerdäpfel und Zitronenspalten servieren.

Oma's Apfelschlangl mit Hanfnusskrokant - Streusel mit Himbeer - Aronia - Creme

Rainer und Franz Schalk, Schalk Mühle



Wiederentdeckt!

Dinkel zählt zu den ältesten Getreidearten. Bis ins 20. Jahrhundert war der Vorfahre von Weichweizen mit zahlreichen lokalen Sorten vertreten. Nach und nach wurde er von ertragreicheren Weizensorten verdrängt. Seit einigen Jahren erlebt der aromatische Dinkel besonders im Bio-Landbau eine Renaissance. Dinkel gehört aufgrund seines hohen Mineralstoff- und Vitamingehalts sowie einer günstigen Fettsäurezusammensetzung zu den wertvollsten Getreidearten. Weizenmehl kann in allen Rezepturen problemlos durch Dinkelmehl ersetzt werden.

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 (zB 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 kleine 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 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.

Apfelschlangl portionieren und mit Himbeer-Aroniacreme anrichten.

Bio-Paradeissugo mit Bio-Polentatalern

Sabine Brändle, Die Greißlerei



Schutz des Klimas

Bio-Landwirtschaft schützt unser Klima: Biobäuerinnen und Biobauern sparen allein in Österreich pro Jahr 180.000 Tonnen CO₂-Emissionen ein. Der Humus heimischer Bio-Böden speichert jährlich 60.000 Tonnen CO₂. Wenn alle österreichischen Bauernhöfe flächendeckend auf eine biologische Wirtschaftsweise umstellen würden, könnten mindestens eine Million Tonnen CO₂ pro Jahr eingespart werden.

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.

Bio-Erdäpfel-Cordon Bleu auf Bio-Hokkaidospalten

Familie Robier, Frischehof Robier



Herbstliche Farbenpracht

Die Kürbिसfamilie umfasst über 800 Arten mit prachtvoller Farben- und Formenvielfalt. Sehr bekannt ist der Hokkaido: Der rot-orange, kleine Kürbis ist besonders wohlschmeckend und lässt sich „mit Haut und Haaren“, also mit Schale, verzehren. Die Schale vom ovalen Spaghettikürbis ist hell, das Fleisch ist weiß oder hellgelb und zerfällt gekocht zu „Nudeln“. Den dunkelgrünen Muskatkürbis erkennt man an den tiefen Rippen und Butternuss ist an der Birnenform unverkennbar, er kann sehr vielfältig verwendet werden und verträgt Schärfe in der Würzung.

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 zusammen klappen 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.

Bio-Bauernmozzarella im Weißbrotmantel

Erhard und Sandra Konrad, Biohof Schwoagabauer



Bio? Logisch!

Natürlich unterliegt nicht nur die Produktion biologischer Lebensmittel, sondern auch deren Lagerung und Verarbeitung strengen Kontrollen. Biologisches Getreide zum Beispiel muss getrennt von konventionellem gelagert und verarbeitet werden – wobei einer räumlichen Trennung der Vorzug zu geben ist, mindestens aber eine zeitliche Gewährleistung werden muss. Diese Richtlinien und die durchgängige Kontrollkette vom Feld bis ins Regal geben den KonsumentInnen Sicherheit, dass auch in verarbeitetem Getreide nur Bio drin ist, wenn Bio drauf steht!

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, Bio-Basilikum, Bio-Rosmarin, Bio-Oregano, Bio-Bärlauch, Bio-Liebstockel, Bio-Thymian usw.)
- Wasser

Zubereitung

Mehl mit Salz vermischen, Germ einbröseln 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 überkühlte Weißbrot ist mit Salat eine vollwertige Hauptspeise, passt aber auch hervorragend zu jeder Jause oder ist ein beliebter Snack für Schule und Büro.

Bio-Sauerkraut

Helen und Stefan Kalcher ,Moarhof



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!

Bio heißt Fruchtfolge.

Erdöl zählt zu den nicht erneuerbaren Ressourcen. Ein sinnvoller Umgang mit diesem begrenzten Gut ist daher unerlässlich. Chemisch-synthetische Düngemittel werden unter hohem Energieeinsatz aus Erdöl hergestellt. Für die Bio-Landwirtschaft kommt dies nicht in Frage. Biobäuerinnen und Biobauern erzielen durch Fruchtfolge und organische Düngung mit Mist, Gülle und Kompost eine reiche Ernte.

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 weichgeknetete 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 Schwarzbrotsscheibe 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.

Bio-Honiglebkuchen

Wilma und Franz Scherjau, Imkerei Scherjau



Zutaten

- 560 g Bio-Roggenvollmehl (fein gemahlen)
- 2 TL 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 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.

Die süße Verführung

Etwa sieben Mal muss eine Biene rund um die Erde fliegen und dabei von drei bis fünf Millionen Blüten Nektar und Honigtau sammeln und verarbeiten, damit wir ein Kilogramm Honig bekommen. Honig hat eine mind. 25% höhere Süßkraft als Rübenzucker, daher lässt sich bei der Verwendung von Honig die gleiche Süße mit weniger Menge (und Kalorien) erreichen. Wollen Sie zB ein Kuchenrezept ändern, reduzieren Sie die Zuckermenge um ein Viertel und die vorgesehene Flüssigkeitsmenge um 20% und verringern Sie die Back- oder Brattemperatur um 10-15°C.

Pikanter Lipizzanerheimat-Bio-Strudel

Rupert Tax, Hofmolkerei Tax



Bio steht für Tierwohl.

Die Bio-Richtlinien fordern besonders tierfreundliche Haltungssysteme: Verpflichtender Auslauf, ausreichend Tageslicht, hofeigenes Bio-Futter oder Kontakt zu Artgenossen und vieles mehr. Außerdem wachsen Bio-Tiere langsamer. Bio-Masthühner brauchen beispielsweise mindestens doppelt so lange bis sie schlachtreif sind.

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 Bio-Lebensmitteln 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 lassen.

Eiklar mit Salz steif schlagen. Selchfleisch fein 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 40 min backen, nochmals mit Butter bestreichen.

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

Bio-Äpfelbrot

Paula und Karl Schloffer, Biohof Schloffer



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

Energie für den Winter

Was gibt es schöneres als an einem kalten Adventabend Tee zu trinken und Nüsse zu knacken? Nüsse machen nicht nur Weihnachtsstimmung, sie liefern auch viele wertvolle Inhaltsstoffe. Der Vorteil von Bio-Nüssen liegt – neben dem chemiefreien Anbau – vor allem in der Lagerung. Bei Bio-Nüssen ist ein chemischer Lagerschutz – wie die übliche Begasung mit Methylbromid oder Phosphorsäureestern – nicht erlaubt. Bio-Nüsse werden auch nicht gebleicht und haben daher meist eine dunklere Schale.

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 durch kneten.

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

Bio-Wellen-Bandnudel im Bio-Wintergemüse

Hans und Marianne Schmedler, Bio-Hühnerhof Schmedler



Saisonalität hat immer Saison

Das Warten auf Saisonales hat nicht nur geschmackliche Vorteile, sondern trägt auch zu einem besseren ökologischen Fußabdruck bei. Im Bio-Landbau sind mittels Erdöl beheizte Glashäuser, welche uns oftmals auch in den Wintermonaten mit Sommergemüse versorgen, nicht zulässig, denn sie haben wenig mit Nachhaltigkeit zu tun und tragen zum Treibhauseffekt bei.

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 (Gemüsenukeln) schneiden, Zwiebel fein hacken.

Die Zwiebel in etwas Butter anschwitzen Karotten, Lauch und Sellerie dazugeben 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 zugeben, damit eine sämige Sauce entsteht und das Nudelgericht zum Schluss mit gehackten, gerösteten Walnüssen bestreuen.

Bio-Rote Rüben Gnocchi auf Bio-Grünkohl

Familie Simonlehner, Feistererhof



Gesund, kalorienarm & vielfältig

Neben einer langen Liste an Inhaltsstoffe die sich positiv auf die Gesundheit auswirken, enthalten Rote Rüben auch Nitrate. Bio-Rüben enthalten aufgrund der bedarfsgerechten, organischen Düngung vergleichsweise wenig Nitrat. Rote Rüben zur Verarbeitung gut in kaltem Wasser bürsten. Zum Garen nicht die Wurzeln kappen, sonst bluten die Roten Rüben aus. Rüben zum Kochen in reichlich Wasser zustellen und je nach Größe ca. 1 Stunde garen und danach kalt abschrecken, das erleichtert das Abschälen. Roten Rüben sind auch roh, zB geraspelt im Salat, ein Genuss!

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 aufmixen.

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

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

Warmer Bio-Osterschinken mit Bio-Kren-Erdäpfel

Bettina und Franz Handl, Zukunftsbauer



Bio setzt auf Kreisläufe.

Die biologische Landwirtschaft orientiert sich in ihrer Wirtschaftsweise am natürlichen Kreislaufprinzip. Wenn dem Boden durch Ernten von Getreide oder Gemüse organische Substanz entnommen wird, muss ihm diese wieder zurückgegeben werden. Vielfältige Fruchtfolgen mit gezielter Gründüngung und das Ausbringen von Mist, Gülle und Kompost halten die Bio-Böden fruchtbar.

Zutaten

- 1 kg geräuchertes Bio-Schweinefleisch (geräuchertes Kaiserteil, Frikandeau, Schulter, Schopf, Karree usw.)
- Salz
- ev. 5 Bio-Wacholderbeeren
- 1 Bio-Lorbeerblatt
- Bio-Pfefferkörner

Bio-Kren-Erdäpfel

- 400 g Bio-Erdäpfel mehlig
- 1 Bio-Zwiebel
- 50 g Bio-Butter
- Wasser od. Gemüsesuppe (ev. Selchsuppe)
- Salz, Bio-Pfeffer, Bio-Muskatnuss
- 1 TL Bio-Mehl
- 4 EL Bio-Obers
- 3 EL Bio-Kren frisch gerieben
- ev. mit frischem Bio-Schnittlauch oder Bio-Bärlauch dekorieren

Zubereitung

Einen geeigneten Kochtopf auswählen, das Fleischstück soll darin Platz finden (nicht zu groß). Wasser einmal mit Salz und ev. Gewürzen aufkochen, das Geselchte einlegen (das Kochwasser muss über dem Fleisch stehen), die Wassertemperatur soll jetzt 80°C nicht übersteigen.

Das Osterfleisch nun solange brühen bis eine Kerntemperatur von 70°C erreicht ist (Stichthermometer verwenden).

Feine Scheiben vom Osterfleisch schneiden und mit den Kren-Erdäpfeln dekorativ anrichten. Den Rest vom Osterfleisch sofort in etwas gesalzenem kaltem Wasser abkühlen lassen.

Erdäpfel waschen, schälen und blättrig schneiden, Zwiebel feinhacken. Die Zwiebel in etwas Butter glasig dünsten, Erdäpfelscheiben dazugeben etwas durchrösten und mit soviel Wasser oder Suppe aufgießen, dass die Erdäpfel damit leicht bedeckt sind.

Mit Salz, Muskatnuss und etwas Pfeffer würzen und solange auf kleiner Flamme dünsten bis die Erdäpfel weich sind. Obers mit Mehl glatt rühren die Erdäpfel damit binden nochmals kurz aufkochen und mit frisch-geriebenem Kren verfeinern.

Bio-Herz-Brot

Bernhard Gerharter, Biobäckerei Gerharter



Zutaten

Sauerteig (einstufig)

- 100 g Bio-Roggenvollkornmehl
- 100 g Wasser warm (ca. 28-30° C)

Brotteig

- 620 g Bio-Roggenmehl (Type 960)
- 260 g Bio-Weizenmehl (Type 16000 der 700)
- 20 g Salz
- 3 g Bio-Brotgewürz (Anis, Fenchel, Koriander, Kümmel)
- 20 g Bio-Hefe
- Sauerteig
- 500 g Wasserwarm (ca. 28-30° C)

Bio bedeutet Abwechslung.

Biobäuerinnen und Biobauern bauen auf ein und derselben Ackerfläche unterschiedliche Pflanzen in zeitlicher Abfolge an. Diese Praxis sorgt für eine Nährstoffzufuhr im Boden. Abgestorbene Pflanzenwurzeln, organische Düngung und die Stickstoffbindung durch sogenannte Knöllchenbakterien, die auf den Wurzeln bestimmter Pflanzen vorkommen, sorgen für eine natürliche Düngung.

Zubereitung

Für den Sauerteig das Roggenvollkornmehl und warmes Wasser mischen und 12 Stunden abgedeckt an einem warmen Ort (20-22°C) stehen lassen.

Mehle mit Salz und den gemahlene Gewürzen mischen, mit Hefe, Sauerteig und warmen Wasser rasch einen weichen Teig kneten. Den Teig ca. 1,5 Stunden zugedeckt gehen lassen. Eine runde Schüssel mit Tuch auslegen, dieses mit Mehl bestreuen einige ganze Gewürzkörner darauf verteilen.

Den Teig zu einem runden Brot formen, in die vorbereitete Schüssel legen, zugedeckt solange gehen lassen, dass sich beim leichten Fingerdruck eine kleine Mulde bildet.

Backrohr auf 250°C vorheizen, und ein kleines feuerfestes Schüssel mit Wasser auf dem Backrohboden stellen. Das Brot auf ein Backblech stürzen, mit einem großen herzförmigen Keksausstecher ein Herz ins Brot drücken und das Brot 15 Minuten bei 250°C backen. Hernach die Temperatur auf 190°C zurückschalten und das Brot solange backen bis das Innere im Brot eine Temperatur von 95°C erreicht hat (Stichthermometer verwenden).

Das fertige Brot mit einem Tuch abgedeckt auf einem Gitter auskühlen lassen.

Bio-Ochsenfleischsuppe vom Highlandbeef mit Bio-Frühlingsfrittaten

Dagmar und Günter Hoffellner-Engel



Vielfalt unserer Rassen und Sorten

Während in der konventionellen Intensivlandwirtschaft wenige hochproduktive Pflanzensorten und Hochleistungs-Tierrassen eingesetzt werden, ist die Bio-Landwirtschaft auf standortangepasste, gesunde und widerstandsfähige Rassen und Sorten angewiesen. So trägt sie durch den gezielten Erhalt alter Haustierrassen und Kulturpflanzenarten wesentlich zur Bewahrung der genetischen Vielfalt bei.

Zutaten

Bio-Ochsenfleischsuppe

- 4 bis 5 Bio-Ochsenfleischstücke vom Bio-Hochlandrind
- etwas Bio-Rapsöl
- 1 Bio-Karotte
- 1 Stück Bio-Sellerie
- 1 Stück Bio-Petersilienwurzel
- 1 Bio-Zwiebel
- 2 Bio-Knoblauchzehen
- Bio-Gewürze (Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, Muskatblüte, Koriander)
- Bio-Liebstockel, Bio-Petersilie, Bio-Schnittlauch
- Salz

Bio-Frühlingsfrittaten

- 150 g Bio-Dinkelvollkornmehl
- 1 Bio-Ei
- 200 g Bio-Vollmilch
- Salz
- Bio-Rapsöl zum Backen
- 3 Handvoll Bio-Beikräuter (Giersch, Brennessel, Röhrlsalat, Vogelmiere usw.)

Zubereitung

Gemüse putzen, waschen, Zwiebel halbieren und mit der Schnittfläche in wenig Öl anrösten. Ochsenfleisch und Gemüse mitrösten, mit Wasser aufgießen, bis alles mit Flüssigkeit bedeckt ist. Gewürze und Salz zufügen, die Suppe aufkochen und dann auf niedrigster Stufe 5-6 Stunden köcheln lassen.

Aufgrund der langen Kochzeit empfiehlt es sich, eine größere Suppenmenge herzustellen und gegebenenfalls einzufrieren. Je mehr Knochen und Fleisch verwendet werden, umso intensiver der Geschmack.

Die Beikräuter kurz im kochenden Wasser blanchieren, abkühlen lassen und mit dem Stabmixer pürieren.

Einen Palatschinkenteig bereiten und mit den passierten Kräutern vermengen. Den Teig ca. 20 Minuten ruhen lassen und anschließend in einer Pfanne dünne Palatschinken backen. Die Palatschinken in dünne Streifen schneiden.

Das Fleisch vom Ochsenfleisch herauslösen, die grünen Frittaten, das Rindfleisch und das kleingeschnittene Suppengemüse mit heißer Kraftsuppe übergießen.

Bio-Einkornrisotto mit grünem Bio-Spargel

Marianne Renner, Biohof Renner



Zarte Stangen in grün und weiß

Wenn es warm wird, müssen die Spargelbäuerinnen und Spargelbauern schnell aktiv werden und in mühevoller Handarbeit den Spargel mehrmals am Tag „stechen“. Die Zartheit und das besondere Aroma von Bio-Spargel ist auf die besonders sorgfältige Pflege zurückzuführen: Der Boden wird durch Kompostdüngung und Einsaat von Leguminosen fruchtbar gehalten. Größere Reihenabstände – ein Drittel weniger Pflanzen pro Hektar – führen zur besseren Durchlüftung der Pflanzen und beugen so Pilzen und Schädlingen vor.

Zutaten

Bio-Einkornrisotto

- 250 g Bio-Einkornreis
- 1 kleine Bio-Zwiebel
- 1 Bio-Knoblauchzehe
- 1/8 l Bio-Weißwein
- 1 l Bio-Gemüsesuppe
- 1/8 l Bio-Schlagobers
- Bio-Butter
- Salz, Bio-Pfeffer
- Bio-Hartkäse oder Bio-Parmesan
- Bio-Petersilie oder Bio-Sprossen

Grüner Bio-Spargel

- 500 g frischer grüner Bio-Spargel
- Salz
- Bio-Zucker
- 50 g Bio-Butter
- 1 Bogen Backtrennpapier
- Küchengarn

Zubereitung

Knoblauch und Zwiebel klein würfeln, in etwas Butter glasig dünsten. Den Einkornreis (angeschliffenes Einkorn) dazugeben und so lange anschwitzen, bis alle Körner von Fett überzogen sind. Mit Weißwein ablöschen, einkochen lassen und immer wieder mit etwas heißer Gemüsesuppe aufgießen und nach und nach einkochen bis der Einkornreis weich ist. Risotto mit 1/8 l Schlagobers verfeinern und zum Schluss mit Parmesan Blättchen, Petersilie oder Sprossen garnieren.

Das Einkornrisotto mit knackig gegartem Spargel servieren.

Den grünen Spargel nur am Ende der Stangen schälen – die holzigen Teile wegnehmen.

Die Stangen auf ein Backtrennpapier legen, salzen und mit etwas Zucker bestreuen, Butterflocken darauf verteilen und das Papier zu einem festen geschlossenen Paket zusammen legen, mit einem Küchengarn umwickeln und in einen Bräter legen. Das Spargelpaket 20 Minuten bei 160°C Heißluft im Rohr garen.

Jahreszeitliche Varianten: Junge Karotten, Zucchini, Kohlrabi, Kürbis, Karfiol usw. Die Garmethode im Backtrennpapier ist sehr schonend, der volle Geschmack des Gemüses bleibt erhalten.

Bio-Grilllaibchen vegetarisch

Margit Binder, Bio-Gesundheitsbauernhof



Standhaft in allen Lebenslagen

Biobauern und -bäuerinnen setzen auf vorbeugende Maßnahmen, um Schädlinge und Krankheitserreger in Schach zu halten. Neben einer ausgewogenen Fruchtfolge und der aktiven Förderung von Nützlingen spielt die Auswahl robuster, widerstandsfähiger und dem Standort angepasster Pflanzen eine große Rolle. Oft stellen sich alte Sorten wie Dinkel, Emmer, Einkorn, oder Buchweizen als die am besten geeigneten Kandidaten heraus. Und das wiederum kommt dem Bestreben der Bio-Landwirtschaft nach aktiver Förderung der Vielfalt von Pflanzen und Tieren entgegen.

Zutaten

- 2 Tassen Bio-Dinkelreis
- 30 g Bio-Butter
- 4 Tassen Wasser
- Salz
- ev. etwas Bio-Zwiebel fein gehackt
- 200 g Bio-Topfen
- 1 Bio-Ei
- Bio-Schnittlauch und Bio-Petersilie fein gehackt
- Bio-Semmelbrösel

Bio-Schnittlauchsauce

- 1 Bund Bio-Schnittlauch
- 250 g Bio-Joghurt
- 2 EL Bio-Sauerrahm
- Salz
- Prise Bio-Zucker

Zubereitung

Dinkelreis in der Bio-Butter leicht anschwitzen, mit Wasser aufgießen, Salz begeben alles einmal gut aufkochen und den Dinkelreis auf kleiner Flamme weichdünsten. Wenn man es würziger haben will kann fein gehackter Zwiebel oder Knoblauch und Lieblingsgewürze wie Chili, Curry und vieles mehr mitgedünstet werden.

Das weiche Getreide auskühlen lassen und anschließend durch den Fleischwolf faszieren oder mit dem Mixstab pürieren. Es entsteht eine sehr bindige Masse, den Topfen, Ei und fein gehackte Kräuter begeben. Alles gut durchkneten mit nassen Händen flache Laibchen formen und diese in Semmelbrösel wenden.

Die Laibchen auf dem heißen Grill langsam knusprig braten, sie können aber auch in einer Pfanne mit etwas Öl ausgebacken werden.

Dazu passt eine frische Schnittlauchsauce! Schnittlauch ganz fein schneiden und sofort mit Joghurt und Sauerrahm verrühren. Mit Salz und etwas Zucker abschmecken.

Gegrilltes saisonales Bio-Gemüse runden den vegetarischen Grillabend ab.

Bio-Polenta Palatschinken

Fachschule Grottenhof



Zutaten

Bio-Palatschinken

- 1/8 l Bio-Milch
- 1 Bio-Ei
- 80-100 g Bio-Weizen- oder Bio-Dinkelmehl
- Prise Salz
- Bio-Sonnenblumenöl zum Ausbacken

Bio-Polenta Fülle

- 1/8 l Bio-Milch
- 1/4 l Wasser
- 120 g Bio-Polenta
- 2 EL Bio-Schlagobers
- 2 EL Bio-Parmesan
- 1 EL Bio-Sonnenblumenöl
- Salz
- Bio-Muskatnuss gerieben
- etwas Bio-Sonnenblumenöl zum Anbraten

Bio ist Wasserschutz.

Die Qualität unseres Trinkwassers sowie unsere Flüsse, Seen und Meere hängt stark davon ab, welche Landwirtschaft betrieben wird. Biobäuerinnen und Biobauern schützen unsere Lebensgrundlage Wasser, weil sie konsequent auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und leicht lösliche mineralische Dünger verzichten.

Zubereitung

Milch, Salz und Ei verquirlen und mit Mehl einen glatten Teig bereiten. Öl in einer Pfanne erhitzen, Palatschinkenteig in der Pfanne verteilen und auf beiden Seiten goldgelb backen. Die Teilmenge ergibt ca. 3-4 Palatschinken.

Tipp: Die Palatschinken nicht allzu dünn ausbacken, denn sie werden noch gefüllt.

Milch, Wasser, Salz und etwas geriebene Muskatnuss aufkochen und die Polenta unter ständigem Rühren einkochen. Schlagobers, Öl, frisch geriebenen Parmesan zugeben, die fertige Polenta sollte eine streichfähige Masse sein.

Die Palatschinken mit der Polentamasse bestreichen, und die Palatschinken straff einrollen. Diese im Kühlschrank abgedeckt mindestens 2-3 Stunden durchziehen lassen.

Die Palatschinkenrollen in 1,5 -2 cm dicke Scheiben schneiden und diese beidseitig in etwas Öl goldbraun anbraten. Als Hauptspeise mit einer Gemüsebeilage wie Grünem Salat, Blattspinat, gedünstetem Kohlrabi, Schwammerlsauce usw. servieren.

Die Polenta-Palatschinken eignen sich auch hervorragend als Beilage zu Rind- und Wildfleisch gerichten.

Tipp: Frische Eierschwammerl oder gehackte Kräuter in der Polentamasse sind eine schmackhafte Abwechslung.

Bio-Zucchinischnitten

Lehrlingshaus Eibiswald



Bio bedeutet Leben.

In einer Handvoll lebendiger Erde befinden sich Milliarden von Kleinlebewesen: Regenwürmer, Käfer, Pilze und Bakterien. Sie sind die Basis für die Bodenfruchtbarkeit und das Wachsen der Pflanzen. Diese Milliarden an Helferlein unter der Erde sind das wichtigste Kapital für Biobäuerinnen und Biobauern. Durch die sorgfältige Bearbeitung des Bodens werden Bodennährstoffe aktiviert.

Zutaten

- 3 Bio-Eier
- 300 g Bio-Staubzucker
- 1/8 l Bio-Sonnenblumenöl
- 400 g Bio-Zucchini
- 300 g Bio-Weizenmehl
- 1 Pkg. Bio-Weinsteinbackpulver
- 1 TL Bio-Zimt
- 1 EL Bio-Kakaopulver
- 50 g geriebene Bio-Nüsse
- Bio-Marillenmarmelade

Bio-Schokoglasur:

- 150 g Bio-Schokolade
- 100 g Bio-Butter

Zubereitung

Eier und Zucker dick schaumig schlagen. Das Öl einfließen lassen und weiter schlagen. Geraspelte Zucchini, Vanillezucker, Mehl, Weinsteinbackpulver, Kakao, Zimt, Nüsse unter die Masse geben und alles auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech streichen. Bei 160° -170°C ca. 20 Minuten backen lassen. Den ausgekühlten Kuchen mit Marillenmarmelade bestreichen und mit Schokoglasur glasieren. Die Kuchenmasse passt für ein Kuchenblech und ergibt ca. 36 Stück.

Schokolade und Butter im Wasserbad schmelzen, nicht zu heiß werden lassen, sonst bricht die Glasur und verliert den Glanz. Temperiert auf dem Kuchen verteilen.

Bio Topfenstrudel

Martin und Sabine Bayer, Lurgbauer Hütte



Zutaten

Gezogener Strudelteig

- 190 g Bio-Mehl glatt
- 90 g lauwarmes Wasser
- 20 g Bio-Sonnenblumenöl

Topfenfülle

- 1,5 kg Bio-Vollmilch-Bröseltopfen
- 70 g Bio-Zucker
- 35 g Bio-Vanillezucker
- 2 Bio-Eier
- 250 g Bio-Joghurt
- 2 dl Bio-Rum
- ev. 80 g Bio-Rosinen

- 70 g Bio-Butter flüssig zum Bestreichen
- etwas Bio-Staubzucker

Topfen kommt aus dem Topf

Wie kam es dazu, dass der Topfen erfunden wurde? Nun, wie so oft war es Zufall. Anno dazumal wurde Milch in Tontöpfen gelagert, in denen sie schnell sauer wurde. Die Flüssigkeit verdampfte und zurück blieb „Twaragau“ wie die Russen dazu sagen. Unsere deutschen Nachbarn machten daraus Quark, während wir in Österreich ihn logischerweise Topfen taufte. Schließlich kommt er ja aus dem Topf. Wenn sich im Topfen-Becher etwas Molke absetzt ist das kein Grund zur Beunruhigung, sondern ein natürlicher Prozess.

Zubereitung

Aus Mehl, Wasser und Öl einen kompakten Teig bereiten und mit der Hand solange kneten bis er glatt und seidig ist. Den Teig mit etwas Öl bestreichen, mit Frischhaltefolie abdecken und eine halbe Stunde bei Zimmertemperatur rasten lassen.

Topfen, Zucker, Vanillezucker, Eier, Joghurt und Rum gut vermengen (geht mit einem Handmixer leichter).

Den Teig auf einem bemehlten Strudeltuch (Tischtuch oder ähnliches) zuerst etwas auswalken und dann mit den Händen dünn ausziehen. Die Topfenfülle auf der Hälfte des Teiges gleichmäßig verteilen, ev. die Rosinen darauf streuen. Die andere Teighälfte mit flüssiger Butter bestreichen, den Strudel von der Topfenfülle her beginnend dicht zusammenrollen.

Den Topfenstrudel auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech legen (die Strudelnahnt soll unten liegen) und die Oberseite gut mit der flüssigen Butter bestreichen. Den Strudel im vorgeheizten Backrohr bei 180° C ca. 50 Minuten goldbraun backen.

Den fertigen Topfenstrudel etwas überkühlen lassen, mit Staubzucker bestreuen und lauwarm genießen.

Bio-Gemüseteller mit Bio-Kräuterhollandaise

Thomas Moyschewitz, Steiermarkhof



Erfrischend kühl

Die Qualität unseres Wassers hängt stark von der Art der Landwirtschaft ab. Dies betrifft sowohl unser Trinkwasser als auch unsere Oberflächen-gewässer. Die Bodenschichten entfernen seit Jahrtausenden alles Schädliche aus unserem Wasser. Heute trägt die industrielle Landwirtschaft dazu bei, dass das Grund- und Oberflächenwasser zunehmend durch leicht lösliche mineralische Dünger und chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel belastet wird. Im Bio-Landbau wird auf derlei verzichtet, damit uns auch in Zukunft sauberes Wasser zur Verfügung steht.

Zutaten

Gebackene Bio-Zucchini Blüten

- Bio-Zucchini Blüten
- 100 g Bio-Bier
- 2 Bio-Eier
- 200 g Bio-Mehl
- Salz, Bio-Sonnenblumenöl

Bio-Karotten in Bio-Kerbelbutter

- 1 Bund junge Bio-Karotten
- 100 g Bio-Butter
- Salz, etwas Bio-Staubzucker,
- frischer Bio-Kerbel

Bio-Karfiolscheiben aus dem Ofen

- 1 Bio-Karfiol
- Bio-Pfeffer, Bio-Curcuma, Salz,
- brauner Bio-Zucker, Bio-Sonnenblumenöl

Sous vide gegarte Bio-Kohlrabi

- 2 Bio-Kohlrabi
- frischgehackt Bio-Petersilie
- 1 Bio-Butterflocke
- etwas Salz

Bio-Rote-Rüben Chips

- 2 Bio-Rote-Rüben
- Bio-Sonnenblumenöl
- Salz

Zubereitung

Zucchini Blüten waschen, abtropfen lassen in Mehl wenden, Backteig aus Bier, Eier und Mehl bereiten, die Blüten durch den Teig ziehen und im 160°C heißen Öl goldbraun frittieren.

Karotten putzen und waschen etwas vom Grün dran lassen, Butter in einer Pfanne auf mittlerer Hitze schmelzen und die Karotten darin langsam bissfest ziehen lassen. Gegen Ende der Garzeit mit Salz, etwas Zucker und gehacktem Kerbel abschmecken.

Karfiol waschen, den Strunk herausschneiden und den ganzen Kopf in 2 cm Scheiben schneiden. Die Scheiben mit den Gewürzen und etwas Öl 15 Minuten marinieren. Den marinierten Karfiol auf einem Backblech im 160°C heißen Backrohr bissfest braten.

Kohlrabi schälen und in Sticks schneiden, die Sticks mit gehackter Petersilie etwas Salz und einer Butterflocke in einem Sack vakuumieren. Das Gemüse im luftleeren Vakuumsack im 60°C heißen Wasserbad ca. 30 Minuten garen.

Die Roten Rüben sauber waschen und in sehr feine Scheiben hobeln, diese in heißem Sonnenblumenöl knusprig frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Erst jetzt ein wenig salzen.

Hier
geht's zu
Bio-Lebensmitteln
direkt von unseren
Biobäuerinnen und
Biobauern:
www.biomaps.at



Zutaten

Bio-Erdäpfelspalten

- 150 g heurige Bio-Erdäpfel
- Bio-Gewürze (Kreuzkümmel, Paprikapulver, Thymian, Rosmarin, Knoblauch)
- Salz
- Bio-Sonnenblumenöl

Bio-Kräuterhollandaise

- 250 g Bio-Butter
- 2 Bio-Eidotter
- 100 g Bio-Weißwein
- Bio-Gewürze (1 Lorbeerblatt, 1 EL Thymian, 1 EL Estragon, 5 Pfefferkörner, 1 Wacholderbeere)
- Salz
- frische Bio-Kräuter (Petersilie, Liebstöckel, Kerbel, Schnittlauch)

Zubereitung

Die jungen Erdäpfel sauber waschen (die Schale kann bleiben) und halbieren oder vierteln. Die Spalten mit den Gewürzen, etwas Sonnenblumenöl und Salz marinieren, ca. 35 Minuten im 160°C heißen Backrohr braten.

Butter schmelzen, aufkochen und klären (von Schaum und Molke befreien).

Weißwein mit 200 g Wasser und den Bio-Gewürzen solange kochen bis nur noch 3 EL Flüssigkeit übrig sind. Die Gewürze-Reduktion mit den 2 Eidottern im Schneekessel überm Wasserbad schaumig aufschlagen und nach und nach die warme geklärte Butter einrühren. Mit Salz und frisch gehackten Kräutern abschmecken. Die Kräuterhollandaise warm zum Gemüse servieren.

Bio-Löwenzahnbutter und Bio-Röhrlsalat

Alexandra und Klaus Monschein, Bio-Weinhof



Vielfalt – eine Augenweide

Artenreiche Wiesen, Hecken und Brachen dienen vielen Tierarten als Rückzugsort und überlebenswichtiger Lebensraum.

Da der Einsatz von Nützlingen eine wichtige Rolle bei der natürlichen Schädlingsbekämpfung spielt, fördern Biobäuerinnen und Biobauern diese durch den Erhalt einer größeren Vielfalt von Flora und Fauna. Zudem begünstigt die Vielfalt von verschiedenen Tier- und Pflanzenarten ein belebtes, aktives Bodenleben.

Zutaten

Den Löwenzahn unbedingt von einer Bio-Wiese sammeln, dann ist diese Heil- und Küchenpflanze sehr wertvoll.

Bio-Löwenzahnbutter

- 15 Stück Löwenzahnblüten von der Bio-Wiese
- 10 Löwenzahnblätter und -stängel von der Bio-Wiese
- 250 g Bio-Butter
- Salz, Bio-Pfeffer
- Bio-Sauerteigbrot

Bio-Röhrlsalat

- 1 großer Bio-Erdapfel
- 2 Hände Löwenzahnblätter von der Bio-Wiese
- Bio-Rotweinessig
- Bio-Kernöl
- Salz

Zubereitung

Die einzelnen gelben Löwenzahnblüten vom Blütenstand zupfen, Löwenzahnblätter und Löwenzahnstängel waschen, trocken schleudern und fein hacken.

Die weiche Bio-Butter mit den Löwenzahnblüten, -blättern und -stängeln vermischen und mit Salz und Pfeffer fein abschmecken. Die Löwenzahnbutter passt hervorragend als Aufstrich aufs Brot. Besonders fein macht sich diese Butter auch zu Gegrilltem. Dazu die Butter in Backtrennpapier einrollen und einfrieren, oder sie mit einem Spritzsack auf ein Backblech dressieren, einfrieren und anschließend portionsweise verpacken.

Erdapfel waschen und in der Schale kochen, Löwenzahnblätter waschen und schneiden, eine Marinade aus Rotweinessig, Kürbiskernöl und Salz bereiten. Erdäpfel schälen und heiß blättrig schneiden die noch heißen Stücke mit den Löwenzahnblättern und der Marinade vermengen. Wer es gerne würzig hat kann der Marinade ein wenig fein gehackten Bio-Knoblauch begeben.

Der Löwenzahn gilt durch seine Bitterstoffe und wertvollen Inhaltsstoffen als Frühlings-Muntermacher. Zu dieser Frühlings-Jause passt ein leichter fruchtiger Grauburgunder!

Bio-Fusilli mit Bio-Hirschhornwegerich

Ingrid und Christoph Zehrfuchs, Solawi Zehrfuchs



In jeder Form!

Die Bio-Landwirtschaft kommt ohne chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel, Wachstumsregulatoren und leichtlöslicher Mineraldünger aus. Hingegen werden nur organische Dünger wie Mist, Kompost und Gründüngung verwendet. Harmonisch mit Nährstoffen versorgt ist das Getreide widerstandsfähig gegen Befall von Krankheiten und Schädlingen. Das Beikraut wird im Bio-Landbau mit dem Striegel reguliert.

Zutaten

- 200 g Bio-Fusilli
- 150 g Bio-Hirschhornwegerich
- 1 Bio-Zwiebel
- 1 Stk. Bio-Knoblauchzehe
- 30 g Bio-Walnüsse
- 5 Stk. Bio-Paradeiser getrocknet
- frische Bio-Petersilie
- Salz
- 2 EL Bio-Olivenöl
- Bio-Zucker
- Bio-Pfeffer
- ½ Bio-Zitrone (Saft)
- Bio-Piment d'Éspelette (sehr aromatischer feiner Chili)

Zubereitung

Reichlich Nudelwasser aufstellen, salzen und zum Kochen bringen.

Hirschhornwegerich waschen, trocken schleudern, einige schöne Blätter beiseitelegen und den Rest in gröbere Stücke schneiden.

Zwiebel und Knoblauch fein schneiden, Walnusskerne und getrocknete Paradeiser grob hacken, Petersilie feinhacken.

Fusilli im kochenden Wasser al dente kochen.

Währenddessen Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten, Paradeiser und Walnüsse kurz mitrösten, den Hirschhornwegerich zugeben, kurz dünsten bis die Blätter etwas zusammen fallen.

Die gekochten Fusilli mit der Schaumkelle aus dem Wasser heben und direkt mit dem Gemüse durchschwenken. Würzig mit Zitronensaft, Salz, Zucker sowie frisch gemahlenem Pfeffer und etwas Piment d'Éspelette abschmecken.

Eventuell noch ein wenig von dem Nudel-Kochwasser zugeben, mit frisch gehackter Petersilie und den zurechtgelegten Hirschhornwegerich-Blättern garnieren.

Bio Kennzeichnung: Wo Bio draufsteht, ist auch Bio drin!

Biologische Lebensmittel werden nicht nur nach strengen gesetzlichen Richtlinien hergestellt, sondern auch klar gekennzeichnet.

Wer diese Kennzeichnungen kennt, kann echte Bio-Lebensmittel problemlos erkennen. Jedes echte Bio-Produkt ist am „Bio-Hinweis“ und an der „Bio-Kontrollstelle“ erkennbar. Die wichtigsten Bio-Erkennungszeichen im heimischen

Handel sind das EU-Bio-Logo, ergänzt durch das AMA-Bio-Siegel und das BIO AUSTRIA Logo.

EU-Bio-Logo	→	
Kontrollstellencode	→	AT-BIO-301 Österreichische Landwirtschaft
Bio-Hinweis	→	Bio-Dinkel

Das EU-Bio-Logo

Das erste ins Auge springende Merkmal auf Bio-Produkten ist das EU-Bio-Logo. Dieses garantiert die Qualität von Bio-Lebensmitteln, die nach den Richtlinien der EU-Bio-Verordnung hergestellt werden.

Beim EU-Bio-Logo müssen im gleichen Sichtfeld der Kontrollstellencode und die Herkunftsbezeichnung angeführt werden.



Impressum

Herausgeber: Bio Ernte Steiermark

Krottendorferstraße 79

8052 Graz

T: +43 316/8050-7145

F: +43 316/8050-7140

E: steiermark@ernte.at

www.ernte-steiermark.at

www.facebook.com/BioErnteSteiermark

<https://www.instagram.com/bioerntesteiermark/>

<https://www.youtube.com/channel/UCi1WwMBcdRWE4bPvV21DynA>