



Groß Kochen mit Steirischen Bio-Produkten

REZEPTE AUS STEIRISCHEN GROSSKÜCHEN



Impressum

© 2007 Bio Ernte Steiermark,
Krottendorferstraße 81, A-8052 Graz
E-Mail: steiermark@ernte.at
Internet: www.ernte-steiermark.at



Konzeption, Redaktion & Texte: Karin Kaiblinger,
Rosemarie Zehetgruber – gutessen consulting, www.gutessen.at
Rezeptbearbeitung: Elisabeth Kain, Bio Ernte - Steiermark
Projektleitung: Barbara Hauszer, Bio Ernte - Steiermark

Druck: WerbeTeam Sattler
Gedruckt in Österreich

Abbildungen: Bio Ernte Austria und
Bio Ernte Steiermark bei Barbara Hauszer

Die Rezepte und Tipps in diesem Buch wurden von den Autorinnen sorgfältig geprüft. Für die Richtigkeit der Angaben wird trotz sorgfältiger Recherche keine Haftung übernommen.

Das Kochbuch wurde im Rahmen des Projektes
„Bio-Lebensmittel in öffentlichen Einrichtungen“ erstellt.

Gefördert wird das Projekt durch die Steiermärkische Landesregierung,
Fachabteilung 19D – Abfall- und Stoffflusswirtschaft und
Fachabteilung 10A – Agrarrecht und ländliche Entwicklung



VORWORT



Das vorliegende Kochbuch ist das kulinarische Ergebnis des Projektes „Bio-Lebensmittel in öffentlichen Einrichtungen“. Steirische Küchenleiter lassen sich gerne in ihre Kochtöpfe schauen, verraten ihre Bio-Rezept-Highlights und geben wertvolle Tipps im Umgang mit Bio-Lebensmitteln in Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen.

Sie zeigen, dass der Einsatz von Bio-Lebensmitteln in Großküchen mach- und leistbar ist, und dass sie sich ihrer Verantwortung der Allgemeinheit gegenüber bewusst sind. Die Tischgäste wissen mehr und mehr Qualität und Geschmack heimischer Bio-Produkte zu schätzen. Immerhin wird täglich fast ein Drittel aller Steirerinnen und Steirer außer Haus verpflegt. Da kommt den Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen eine große Verantwortung zu: direkt der Gesundheit unserer Mitmenschen, indirekt unserem Land. Biologisch erzeugte Produkte sind umweltverträglich hergestellt und damit der verantwortungsvollste Umgang mit unseren natürlichen Ressourcen Boden, Wasser und Luft.



Hans Seitinger, Landesrat

INHALT

Bio in steirischen Großküchen

Frühlingsmenüs

Rindfleischintopf
Dinkel-Erdbeerroulade
Rindsbraten mit Maiskrusteln
Brandteigkrapferl mit Erdbeerfüllung
Kraftsuppe mit Grünkernknödel
Gekochtes Schulterscherz vom „Styria Beef“ mit Semmelkren überbacken auf Bouillonkartoffeln
Hardter Rostbeef mit Spargel und Soße Vinaigrette
Überbackene Hardter Schweinsrose mit Rukolasalat
Amurkarpfen vom Grill auf Paprikarahmsauce
mit Rosmarinkartoffeln und Blattsalatteller
Bio-Joghurtterrine mit Brauhirse an Erdbeeragout
Zucchini-Karottenpuffer mit Joghurt dip
Vollmehl-Erdbeerkuchen
Brathuhn mit Bratkartoffeln und Vogelsalat
Karottenkuchen
Bärlauchsuppe
Gemüselaibchen
Gemüsestrudel
Apfelnockerl auf Fruchtsoße
Hirse-laibchen mit Kressesauce, Salzkartoffeln und Mischblattsalat
Obersomelette mit frischen Erdbeeren
Frühlingskräutersuppe mit Bio-Dinkelgebäck
Topfennockerl mit Rhabarberagout

Sommermenüs

Brokkolisuppe
Pikante Joghurt-Kren-Terrine
Schweinsmedaillons mit Lauch-Käsehaube auf Kürbissaftlerl, Paprikanudeln
Karotten-Nuss-Schmitte
Hendl mediterran mit Rosmarinkartoffeln
Kürbiskernschmitte
Buchweizenlaibchen mit grünem Salat
Joghurtnockerl mit Himbeerpüree
Kaspressknödel mit Kartoffeln und Vogelsalat
Letschosoße
Apfel-Topfen-Auflauf
Ziegenkäsemousse auf Blattsalat
Sommergemüse-Polenta-Auflauf
Klare Gemüsesuppe mit Mondseer-Dinkel-flockenlaibchen
Gemüschnitzel mit Schnittlauchsauce
Kartoffelpuffer und Blattsalat mit Joghurt dressing
Apfel-Nuss-Kuchen
Gemüseterrine





Herbstmenüs

Ziegenkäse-Törtchen im Kürbiskernmantel, geröstete Tomaten und Rukolapesto
Selleriecremesuppe mit Shitake-Pilzen
Bunter Kartoffelintopf mit Wallerfilet und Lauch-Heu
Schweinsfilet in der Brezenhülle auf Wurzelgemüse und Kümmel-Biersaft
Holunder-Biskuit mit Kombucha-Joghurt
Rohkost
Gefüllte Hühnerfilets mit Lauch
Apfelgratin mit Preiselbeeren
Suppe mit Polentanockerln
Steirisches Rindsragout mit Nudeln
Klare Gemüsesuppe mit Dinkelgrüßnockerln
Pasta „Bolognese“/Zucchini-cremesuppe
Rindsbraten
Kürbiscremesuppe mit gerösteten Schwarzbrotwürfeln
Dinkelpalatschinken mit Topfenfülle und Fruchtmilch

Wintermenüs

Murauer Malzbierbraten mit Serviettenuussknödeln und gelben Karotten
Kakaoroulade mit Preiselbeeren und weißer Schokoladencreme
Gegarte Porreecremesuppe
Gefüllte Rindsröllchen mit Polentagratin, gedünsteten Karotten und Salat
Kartoffelgulasch
Powerlaibchen
Dinkelroulade

Saisonalender



Großküchen - Vorreiter für zukunftsfähige Ernährung

Was in unseren Großküchen auf die Teller kommt, hat enorme ökologische, soziale und wirtschaftliche Auswirkungen. So wird z.B. ein Drittel des Ökologischen Fußabdrucks von Österreich für das Ernährungssystem benötigt (Plattform Footprint, 2007). 15-20% des derzeitigen Energieverbrauchs von entwickelten Ländern geht auf Ernährung zurück (Jungbluth, 2000). Aus diesen Daten wird ersichtlich, dass eine Verpflegung mit biologischen, regionalen, saisonalen Lebensmitteln und eine Adaptierung der Speisepläne hin zu moderaterem Fleischanteil nachhaltig wirkt.

Biologisch – dem Klima zuliebe

Die biologische Produktion von Lebensmitteln verursacht, bezogen auf das Produkt, einen um rund 50 Prozent geringeren Primärenergieeinsatz als die konventionelle Produktion. Die Klimawirksamkeit (Emissionen CO_2 , CH_4 , N_2O) liegt im konventionellen Anbau bezogen auf das Produkt ca. zweifach höher als im Biolandbau (Bockisch, 2000).

Regional & saisonal – spart Kilometer

Regionale, saisonale Lebensmittel reduzieren Transport- und Lageraufwände. So werden beispielsweise durch den Kauf von 10 Prozent mehr regionalen Lebensmitteln diese Waren statt durchschnittlich 1.700 Kilometer nur mehr 150 Kilometer weit transportiert. Das bedeutet eine Reduzierung der gefahrenen LKW-Kilometer um 166 Millionen pro Jahr. Das entspricht einer Reduktion von 116.000 Tonnen CO_2 (AMA/Lebensministerium, www.lebensmittelnet.at, 16.3.2007). Eine regionale, ökologische Verpflegung in den Großküchen des Landes eröffnet für regionale Produzenten und Anbieter zudem neue Wirtschaftsfelder.

Bio in steirischen Großküchen

Ein Drittel der ÖsterreicherInnen isst tagtäglich außer Haus – in der Schule, im Heim, im Kindergarten, im Spital, in der Kantine oder im Gasthaus. Unsere heutige Ernährung ist mit einer Reihe von großen gesellschaftlichen Herausforderungen verbunden. Wir haben zu viel am Teller und doch Mängel in der Ernährung. Es wird immer weniger in den eigenen vier Wänden gegessen. In den nächsten fünf Jahren rechnet man im Bereich Außer-Haus-Verzehr mit einem Umsatzzuwachs von +11 Prozent (Österr. Lebensmittelbericht, 2006). Gesunde Küche und Bio-Lebensmittel werden in der Gemeinschaftsverpflegung zunehmend nachgefragt (Gastro-Obseacher, 2004).

Vor wenigen Jahren noch konnte, wer auswärts essen ging, von Bio-Qualität bestenfalls träumen. „Zu teuer“ und „nicht verfügbar“ waren die Hauptgründe, warum mit Bio gar nicht erst begonnen wurde. Mit dem Projekt „Bio in Steirischen Großküchen“ hat sich das in unserem Land gravierend geändert. Über 90 Einrichtungen, vom Krankenhaus bis zur Internatsschule, vom Jugend- bis zum Pflegeheim, verwenden derzeit regelmäßig Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft. Die steirischen Institutionen geben derzeit jährlich ca. 800.000 Euro für regionale Bio-Lebensmittel aus.

Ausgangspunkt für diese Entwicklung war ein Landtagsbeschluss im Jahr 2001. Der Landtag des Landes Steiermark beschloss bereits damals, Maßnahmen zu ergreifen, den Anteil an biologischen Lebensmitteln in den öffentlichen Einrichtungen der Steiermark zu erhöhen und damit auch die Qualität der Verpflegung zu heben. Mit der Umsetzung des Projektes „Bio-Lebensmittel in öffentlichen Einrichtungen“ wurde Bio Ernte Austria Steiermark betraut.

Bio-Rezepte für große Küchen

Die Steiermark ist das Land der Spezialitäten im Biolandbau. Das zeigt sich an den vielen Rezepten, die von den Köchinnen und Köchen der Projektpartner für die vorliegende Rezeptesammlung zur Verfügung gestellt wurden. Die Menüs sind nach Jahreszeiten sortiert, die Rezepturen wurden auf 100 Portionen berechnet, die Kalkulation beinhaltet natürlich die Preise für Bio-Lebensmittel, wie sie eben in den verschiedenen Großküchen zum Einsatz kommen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen mit Produkten unserer Bio-Bauern!



„Trauen Sie sich, verwenden Sie Bio-Lebensmittel.
Sie werden sehen, das Preis- Leistungsverhältnis
stimmt, und die Gäste werden Ihnen danken.“

*Gerda Schönberger,
Jugendhaus Schießstattgasse in Graz*

Frühling

Maria Bauer von der Landwirtschaftlichen Fachschule Alt Grottenhof in Graz empfiehlt



Rindfleischintopf nach Art des Grottenhofs Dinkel-Erdbeerroulade

RINDFLEISCHINTOPF NACH ART DES GROTTEHOFES

Zutaten

5 kg	Rindfleisch (Hüferscherzl)
1,8 kg	Dinkelkörner
2 kg	Frühlingszwiebel
2 kg	Fisolen
2 kg	Kartoffeln
1,2 kg	Lauch
2 kg	Karotten
0,3 l	Öl
	Salz, Pfeffer, Piment, gemahlener Kümmel
4 l	Rinds- oder Gemüsesuppe

(100 Portionen)

Zubereitung

Das Fleisch in Würfel schneiden und die Dinkelkörner in Wasser einweichen. Die Frühlingszwiebel in 1 cm breite Streifen schneiden, die Fisolen in 2 cm lange Stücke schneiden, die Kartoffel in große Würfel, den Lauch fein nudelig und die Karotten ebenfalls würfelig schneiden.

Das Fleisch kurz in hellem Öl anbraten und aus der Pfanne nehmen. Frühlingszwiebel und Lauch kurz im Öl anrösten, das Fleisch hinzufügen, mit Salz, Pfeffer, Piment und Kümmel würzen, mit Rinds- oder Gemüsesuppe aufgießen, dünsten bis das Fleisch halb durch ist. Die Karotten, Fisolen, Kartoffeln und Dinkelkörner beifügen. Fertig garen und nochmals abschmecken.

Preis pro Portion 0,51 Euro



DINKEL-ERDBEERROULADE

(100 Portionen)

Zutaten

64	Eier
1,44 kg	Zucker
1,28 kg	Dinkelmehl
16 Pkg	Backpulver
4 kg	Erdbeeren
4 l	Schlagobers

Zubereitung

Backrohr auf 180° C vorheizen. Eier und Zucker schaumig rühren. Dinkelmehl mit Backpulver vermengen und unterheben. Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen, im Rohr ca. 15 Minuten goldgelb backen. Heißes Biskuit mit dem Papier einrollen und auskühlen lassen. Erdbeeren würfelig schneiden und mit geschlagenem Obers vermischen. Die ausgekühlte Roulade aufrollen, mit der Fülle bestreichen und einrollen. Vor dem Servieren einige Zeit im Kühlschrank ziehen lassen.

Preis pro Portion 0,42 Euro

INFO

In der Landwirtschaftlichen Fachschule Alt-Grottenhof werden Rind-, Schweine- und Lammfleisch in Bio-Qualität verwendet. Auch die Kartoffeln, das Mehl, das Getreide, Milch und Milchprodukte sowie Feingemüse, Äpfel, Marillen, Wein und Schnaps aus dem schuleigenen Bio-Betrieb stehen der Küche in biologischer Qualität zur Verfügung.

BIO-RIND – HÖCHSTER FLEISCHGENUSS

Fleischkenner schätzen Bio-Rind aus vielen Gründen: Die artgerechte Haltung mit Auslauf auf kräuterreichen Weiden und die biologische Fütterung machen Bio-Rindfleisch besonders zart und aromatisch. Das Fleisch leuchtet tiefrot und ist – bedingt durch das langsame Wachstum der Tiere und die besondere Fütterung – fein marmoriert. Diese feinen Fettädrchen schmelzen bei der Zubereitung und machen das Fleisch von innen außergewöhnlich saftig. Fleisch vom Bio-Rind ist zudem besonders wertvoll. Es enthält hochwertiges Eiweiß, reichlich fett- und wasserlösliche Vitamine und Mineralstoffe. Viele Studien zeigen: Bio-Rindfleisch aus artenreicher Weidehaltung ist wesentlich reicher an wertvollen Omega-3-Fettsäuren und konjugierter Linolsäure, einer Fettsäure mit krebshemmendem und anti-arteriosklerotischem Potenzial, als Fleisch von den üblichem Mastrindern. Besonders die wertvollen Omega-3-Fettsäuren kommen in unserer üblichen Ernährung zu wenig vor. Die Ernährungsgesellschaften empfehlen daher eine höhere Zufuhr, speziell um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Rindfleisch ist ein wertvoller Bestandteil unserer Ernährungskultur. Es kommt – wie so oft – auf Menge und Qualität an! Bio-Rind ist höchster Fleischgenuss.

Christa Hiden von der Fachschule für Land- und Ernährungswirtschaft St. Martin empfiehlt



Rindsbraten mit Maiskrusteln Brandteigkrapferl mit Erdbeerfüllung

FEINER RINDSBRATEN

(100 Portionen)

Zutaten

13 kg	gut abgelegener Rindsbraten
0,1 l	Öl
1 kg	Speck
1 kg	Zwiebel
ca. 3 kg	Wurzelwerk (Karotten, Sellerie, Pastinake, Petersilienwurzeln)
0,80 kg	Tomatenmark
1,5 l	Rotwein
1 kg	Preiselbeeren
3 l	Sauerrahm
400 g	Mehl
0,70 kg	Senf
	Salz, Pfeffer

INFO Die Garverluste von gut abgehaltenem Bio-Rindfleisch sind um rund zehn Prozent geringer als bei konventionellem Fleisch, die Garzeit ist kürzer.

Zubereitung

Den Rindsbraten mit Senf, Salz und Pfeffer gut würzen und in Öl gut anbraten, herausnehmen. Den Speck würfeln, die Zwiebel hacken und das Gemüse würfeln. Speck, Zwiebel und Wurzelwerk im Öl rösten, etwas aufgießen und das Fleisch wieder dazugeben. Tomatenmark, Rotwein, Preiselbeeren, Sauerrahm und das Mehl im Standmixer kurz mixen und zum Fleisch geben. Im Rohr bei ca 170 - 180° C braten. Wenn das Fleisch weich ist, herausgeben, die Soße passieren, abschmecken und über das aufgeschnittene Fleisch geben. Zum Rindsbraten passt auch gedünsteter Kohlrabi oder ein Salat der Saison.

Preis pro Portion: 2,33 Euro



MAISKRUSTEL

(100 Portionen)

Zutaten

5 l	Milch
5 l	Wasser
20 TL	Salz
20 TL	Curry
20	zerdrückte Knoblauchzehen
	etwas Muskatnuss
3 kg	Maisgrieß (Polenta)
4 kg	Maiskörner aus der Dose
ca. 40	Eier
	Öl zum Braten

Zubereitung

Wasser, Milch, Salz, Knoblauch, Currypulver und Muskatnuss zum Kochen bringen; Maisgrieß einkochen und unter ständigem Rühren ca. 18 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Kurz abkühlen und die Maiskörner untermengen. In die lauwarne Masse die Eier einrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen, aus der Masse kleine Fladen bereiten und diese dann an beiden Seiten braten.

Preis pro Portion: 0,66 Euro

TIPP

Maiskrusteln sind - mit Soße und Salat serviert - auch als vegetarische Hauptspeise beliebt.

BRANDTEIGKRAPFERL MIT ERDBEERFÜLLUNG

(100 Portionen)

Zutaten

2,5 l	Wasser, etwas Salz
10 TL	Zucker
1 kg	Butter
1,5 kg	Weizenvollmehl
30 - 40	Eier (je nach Größe)
4 kg	Topfen
ca. 1 kg	Staubzucker
5	Zitronen (Saft)
6 kg	Erdbeeren

Zubereitung

Wasser, Salz, Zucker und Butter aufkochen, das Mehl einrühren und abbrennen bis ein geschmeidiger Klumpen entsteht. Zuletzt nach und nach die Eier in den Brandteig einrühren. Den Teig rasten lassen und Krapferl auf ein mit Backpapier belegtes Blech aufspritzen. Die Krapferl bei 200° C ca. 20-25 Minuten backen. Noch heiß den Deckel abschneiden und dann auskühlen lassen. Topfen, Zucker und Zitronensaft gut verrühren. Kurz vor dem Füllen die geschnittenen Erdbeeren unterheben und die Krapferl befüllen.

Preis pro Portion: ca. 1 Euro

INFO

In der Fachschule für Land- und Ernährungswirtschaft St. Martin werden Milch, Getreide, Fleisch und zum Teil auch das Gemüse in Bio-Qualität verkocht. Für Christa Hiden ist die Verarbeitung von Bio-Lebensmitteln eine Möglichkeit, die heimischen Landwirte zu unterstützen und auch verstärkt auf saisonale Produkte zu achten. „Der gesundheitliche und geschmackliche Wert spricht aus meiner Sicht auch für Bio-Produkte.“

Margareta Flicker und Erni Herbst von der Fachschule für Land- und Ernährungswirtschaft Naas empfehlen



Kraftsuppe mit Grünkernknödel Gekochtes Schulterscherzl vom „Styria Beef“ mit Semmelkren überbacken auf Bouillonkartoffel

KRAFTSUPPE MIT GRÜNKERNKNÖDEL

(100 Portionen)

Zutaten

1 ½ l	Wasser
360 g	Butter
	Muskat
2 El	Salz
1 kg	Grünkernmehl
12	Bio-Eier
	Frühlingskräuter (Bärlauch, Gundelrebe, Petersilie)

Zubereitung

Wasser mit Butter und Gewürzen aufkochen, Mehl zugeben und glatt rühren bis sich ein Klumpen bildet, überkühlen lassen und Eier und gehackte Kräuter einrühren.

Kleine Knödel formen und in kochendes Wasser einlegen und ziehen lassen. Garzeit 10 Minuten. In fertiger Rindsuppe, mit Schnittlauch bestreut, servieren.

TIPP

Die Grünkernknödel können, auf gedünstetem Blattspinat mit Käse bestreut, als fleischlose Hauptspeise serviert werden.

Preis pro Portion: 0,12 Euro



GEKOCHTES SCHULTERSCHERZL VOM „STYRIA BEEF“ MIT SEMMELKREN ÜBERBACKEN AUF BOUILLONKARTOFFEL

in der Suppe kernig weich kochen. Kartoffeln und Gemüse in eine Form geben, Fleisch in fingerdicke Scheiben schneiden, auf das Gemüse legen, mit Semmelkren bedecken, dünn mit Semmelbrösel bestreuen und bei 200 °C 10 Minuten überbacken. Mit Kräutern bestreut servieren.

Zutaten

20 kg	Schulterschierzl
2 kg	Gemüse (Karotten, Sellerie, Lauch, Zwiebel)
	Pfefferkörner, Lorbeer, Liebstöckl, Muskatblüte, Salz
	Wasser
24	Semmeln
4 l	Rindsuppe
150 g	Kren
3 kg	Wurzelwerk
2,50 kg	Bio-Kartoffel
1,20 kg	Lauch
ca. 8 l	Rindsuppe

Preis pro Portion: 2,49 Euro

INFO

In der Fachschule für Land- und Ernährungswirtschaft Naas kommen Getreide, Fleisch, Äpfel, Gemüse und Milchprodukte in Bio-Qualität zum Einsatz. Bio betrachten die Autorinnen als wesentlichen Beitrag zur Gesunderhaltung von Mensch und Umwelt.

BIO-GRÜNKERN – FÜR EIN FROHES GEMÜT

Dinkel zählt zu den ältesten Getreidearten der Menschheit. Bis ins 20. Jahrhundert hinein war der Vorfahre von Weizen auch in unseren Breiten mit zahlreichen lokalen Sorten vertreten. Nach und nach wurde er von ertragsreicheren Weizensorten verdrängt. Seit einigen Jahren erlebt der aromatische Dinkel besonders im Bio-Landbau eine Renaissance. Grünkern ist im halbreifen Zustand („Milchreife“) geernteter, gedarrter Dinkel und aufgrund dieser Behandlung besonders würzig und fast ein wenig rauchig im Geschmack. Dinkel bzw. Grünkern gehören von der Dichte an Inhaltsstoffen zu den wertvollsten Getreidearten. Die heilige-sprochene Äbtissin Hildegard von Bingen, eine große Befürworterin von Dinkel, zählt in ihren Schriften 17 Vorzüge von Dinkel auf. Einer davon: Dinkel macht ein frohes Gemüt. Nicht alle diese Lobreden auf Dinkel sind wissenschaftlich nachvollziehbar, in Summe ist das Getreide jedoch sehr empfehlenswert - mit einem hohem Mineralstoff- und Vitamingehalt sowie einer günstigen Fettsäurezusammensetzung.

Zubereitung

Wasser zum Kochen bringen, Fleisch mit den Gewürzen (außer Salz) einlegen und leicht wallend kochen lassen. Nach einer ½ Stunde grob zerkleinertes Gemüse dazugeben. Nach einer weiteren ½ Stunde Kochzeit salzen. Aufsteigenden Schaum abschöpfen. Kochzeit 1 ½ - 2 Stunden.

Für den Semmelkren die Semmeln in dünne Scheibe schneiden, in die kochende Rindsuppe einrühren, kurz kochen lassen, geriebenen Kren untermischen, mit einem Schneebesen glatt rühren.

Für die Bouillonkartoffel Wurzelwerk, Lauch und Kartoffeln in Würfel schneiden,

Michael Fuchs von der Landwirtschaftlichen Fachschule Grottenhof-Hardt empfiehlt



Hardter Rostbeef mit Spargel und Soße Vinaigrette Überbackene Hardter Schweinsrose mit Rukolasalat

HARDTER ROSTBEEF MIT SPARGEL UND SOSSE VINAIGRETTE

(100 Portionen)

Zutaten

20 kg	Beiried vom Styria Beef (abgelegen und pariert)
300 Stück	Salz, Pfeffer, Senf, Öl
1 Schmitte	Spargel (ca. 15 kg, Klasse I, 16 - 22 mm)
1 Prise	Weißbrot
20	etwas Milch
0,6 kg	Zucker, Salz
0,6 kg	Eier, hartgekocht
200 g	Zwiebeln
0,6 kg	Essiggurkerln
0,6 kg	Kapern
	Tomaten
	Petersilie, Schnittlauch
	Essig, Olivenöl, Wasser
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Gut abgelegenes und pariertes Beiried mit Salz, Pfeffer und Senf würzen.

Rostbeef beidseitig schnell anbraten und in das vorgeheizte Backrohr schieben.

Bei 180 °C ca. 60 - 90 Minuten garen.

Den Spargel schälen, Salzwasser zum Sieden bringen, Weißbrot, eine Prise Zucker und etwas Milch begeben. Spargel einlegen und bissfest kochen.

Zwiebeln, Gurken, Schnittlauch und Petersilie sehr fein schneiden, Ei und Kapern gesondert fein hacken. Die Tomaten kurz in heißes Wasser tauchen, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Aus Essig, Wasser, Öl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren, die restlichen Zutaten begeben. Das Rostbeef dünn aufschneiden, Spargel dazu geben und mit der Vinaigrette marinieren, einige Stunden kühl stellen.

Preis pro Portion: 4,05 Euro

ÜBERBACKENE HARDTER SCHWEINSROSE MIT RUKOLASALAT

(100 Portionen)

Zutaten

20 kg	Schweinsrose
8 kg	Kartoffeln
0,8 kg	Karotten
4 kg	Emmentaler
35	Dotter
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Butter zum Braten
	Petersilie
5 kg	Rukola
	Balsamico-Essig
	Olivenöl
	Salz

Zubereitung

Schweinsrose in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, in Butter beidseitig kurz anbraten, auf befettete Bleche legen.
Gekochte Kartoffeln schälen und fein raffeln. Die Karotten waschen, fein raffeln und mit Kartoffeln, Emmentaler, Dottern und Petersilie gut vermengen.
Die Gemüsemasse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, auf den Schweinsrosen verteilen und im vorgeheizten Rohr bei ca. 180 °C ca. 15 Minuten überbacken.

Rukola waschen, mit Balsamicoessig, Olivenöl und Salz marinieren.

Preis pro Portion: 1,88 Euro

INFO

In der Landwirtschaftlichen Fachschule Grottenhof-Hardt werden Rindfleisch, Schweinefleisch und Mehl in Bio-Qualität verwendet. Beim Einkauf wird besonders auf die Regionalität geachtet, um Transporte zu sparen und so die Umwelt zu schonen.

Bio-Schwein – kompakt & mehr Aroma

„Schwein gehabt“ können die Tiere am Bio-Hof sagen. Ihr Leben unterscheidet sich stark von der üblichen Schweinehaltung. Denn: Bio-Schweinen stehen nicht nur im Stall ausreichend Platz, gute Lichtverhältnisse und Belüftung zur Verfügung. Zur artgerechten Tierhaltung gehört ganz selbstverständlich auch der Auslauf ins Freie. Bio-Schweine werden zudem in Familiengruppen gehalten und dürfen wieder in der Erde wühlen. Gefüttert werden die Tiere in der biologischen Landwirtschaft ausschließlich mit pflanzlichen Futtermitteln, wie Getreide und Bohnen, was ein langsames und damit natürlicheres Wachstum fördert. Die Mast dauert daher etwas länger, was sich übrigens sehr positiv in der Fleischqualität niederschlägt. Das Fleisch ist kompakt, fein gefasert, voller Aroma und hat geringere Koch- und Bratverluste. Bio-Betriebe ermöglichen den Tieren ein gesundes und stressfreies Leben und sichern gleichzeitig gesunde Lebensmittel für unsere Ernährung.



Willibald Trunk vom Bildungshaus Schloss Retzhof empfiehlt



Amurkarpfen vom Grill auf Paprikarahmsauce mit Rosmarinkartoffeln und Blattsalatteller Bio-Joghurtterrine mit Braunhirse an Erdbeerragout

AMURKARPfen VOM GRILL AUF PAPRIKARAHMSOSe MIT ROSMARINKARTOFFELN

(100 Portionen)

Zutaten

16 kg	Amurkarpfenfilets
20 kg	Kartoffeln
1 Bund	Rosmarin
	Salz, Pfeffer
200 g	Dinkelvollkornmehl
200 g	Butter
1 l	Welschriesling
3 kg	Paprika
100 g	Paprikapulver
0,5 l	Rapsöl zum Braten
1 kg	Sauerrahm
20 St.	Zitronen
4 kg	Blattsalate je nach Saison
	Essig, Öl
	Gewürze (Lorbeer, Koriander, Estragon, Pfefferkörner, Natursalz)

Zubereitung

Karpfen portionieren und aus den Abschnitten einen Fond zubereiten. Kartoffeln kochen, schälen, anbraten und mit gehacktem Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Dinkelvollkornmehl in Butter anrösten mit Fischfond und Wein aufgießen und mit gewürfeltem Bio-Paprika und Paprikapulver eine Soße zubereiten. Den Karpfen auf beiden Seiten anbraten und im Rohr 10 Minuten ziehen lassen. Mit den gebratenen Karpfen auf Paprikasoße mit Rosmarinkartoffeln anrichten. Mit geschnittenen Zitronen und Sauerrahm garnieren. Blattsalate waschen, trockenschleudern. Eine Marinade aus Essig, Öl und den Gewürzen bereiten, Salat damit marinieren.

Preis pro Portion: 1,74 Euro

BIO-JOGHURTERRINE MIT BRAUNHIRSE

AN ERDBERRAGOUT

(100 Portionen)

Zutaten

3 kg	Joghurt
1 kg	Sauerrahm
0,7 kg	Vollrohrzucker
3 l	Schlagobers
50 Blatt	Gelatine
	Saft und Schale von 3 Orangen
	Saft und Schale von 3 Zitronen
100 ml	Orangenlikör
250 g	Braunhirse
1 Bund	Zitronenmelisse
5 kg	Erdbeeren
2 l	Erdbeernektar
100 g	Stärke

Zubereitung

Braunhirse in doppelter Wassermenge kochen. Joghurt, Sauerrahm, Zucker, Saft und Schale von Orangen und Zitronen und Braunhirse verrühren – die aufgelöste Gelatine einrühren – geschlagenes Obers unterheben und in Terrinenformen abfüllen, ca. 6 Stunden kalt stellen.

Erdbeeren waschen und schneiden. Den Erdbeernektar aufkochen, mit Stärke eindicken, auf Konsistenz bringen und die Erdbeerstücke begeben. Auskühlen lassen.

Die Terrine portionieren, auf Erdbeerragout anrichten und mit Melissenblättern garniert servieren.

Preis pro Portion: 0,49 Euro

INFO

Im Bildungshaus Schloss Retzhof werden Milchprodukte, Getreide, Gemüse, Gewürze, teilweise Fleisch und Fisch in biologischer Qualität verwendet. Für Willibald Trunk sind Qualität, Frische und Herkunft der Lebensmittel für eine gute Verpflegung entscheidend: „Weil uns die gesunde Ernährung und das Wohl unserer Seminaregäste ein Anliegen sind.“



Frau Wechtitsch vom Lehrlingshaus in Gleinstätten empfiehlt

Zucchini-Karottenpuffer mit Joghurdip Vollmehl-Erdbeerkuchen



ZUCCHINI-KAROTTENPUFFER MIT JOGHURTDIP

(100 Portionen á 3 Stück)

Zutaten

6 kg	Zucchini
4 kg	Karotten
2 kg	Mehl
1 kg	Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
1 kg	Zwiebel
5 Bund	Petersilie
10	Knoblauchzehen
0,8 kg	Parmesan
80	Eier
	Muskat, Salz, Pfeffer
0,5 l	Olivenerlen
1 l	Sauerrahm
2 l	Joghurt
	Salz, Pfeffer, Dill

Zubereitung

Zucchini in dünne Stifte schneiden, Karotten fein reiben. Eier in einer Schüssel verquirlen, Käse, Mehl, Pfeffer, Muskat, Petersilie und gehackten Knoblauch dazugeben, zum Schluss Karotten und Zucchini unter den Teig heben.

Die Puffer in eine beschichtete Pfanne geben und flachdrücken; die Laibchen auf beiden Seiten bei Mittelhitze ca. 5 Minuten backen.

Für den Dip Sauerrahm, Joghurt und Gewürze miteinander vermischen.

Zu den Zucchini-Karottenpuffern einen gemischten Salat mit Kernölmarinade servieren.

Preis pro Portion: 0,43 Euro



VOLLMEHL-ERDBEERKUCHEN

(40 Stück)

Zutaten

8 Eier	
380 g	Rohrzucker
250 ml	Sonnenblumenöl
250 ml	Wasser
200 g	Dinkelvollkornmehl
260 g	Weizenvollkornmehl
	Backpulver
	Vanillezucker
	Erdbeermarmelade
1 kg	Erdbeeren

Zubereitung

Eier, Rohrzucker und Vanillezucker schaumig rühren, Öl und Wasser langsam dazugeben. Anschließend Dinkel- und Weizenvollkornmehl sowie Backpulver unterheben und bei Mittelhitze ca. 30 Minuten backen. Den Biskuitboden mit Erdbeer- oder Marillenmarmelade bestreichen, mit Erdbeeren belegen und eventuell mit Tortengelee überziehen.

Preis pro Stück: 0,21 Euro

Bio-Erdbeeren – beliebt & sehr gesund

Reife Bio-Erdbeeren schmecken köstlich und sind sehr gute Nährstofflieferanten. Erdbeeren enthalten fast doppelt so viel Vitamin C wie Zitronen oder Orangen.

Mit 150 bis 200 Gramm Erdbeeren ist der Tagesbedarf an diesem Vitamin bereits gedeckt. Erdbeeren sind auch reich an den Vitaminen Folsäure, Biotin und Vitamin K. Bei den Mineralstoffen sind es vor allem Zink, Kupfer, Mangan, Kalium und Eisen, die in Erdbeeren in beachtlichen Mengen enthalten sind. In der Volksheilkunde setzte man Erdbeeren vor allem wegen ihres hohen Eisengehaltes als wirksames Mittel gegen Blutarmut und Bleichsucht ein. Der hohe Kaliumgehalt in Erdbeeren wirkt entwässernd. Gerade in der fröhsummerlichen Hitze eine Erleichterung für geplagte Menschen. Nicht zuletzt schmeicheln Erdbeeren aufgrund ihres niedrigen Energiegehalts der Figur: 100 Gramm Erdbeeren liefern nur 32 Kilokalorien.

Erdbeeren aus dem Süden, z.B. Spanien, sind drei und noch viel mehr Tage unterwegs, bevor wir sie verzehren. Diese lange Zeit überstehen die empfindlichen Früchte nur, wenn sie unreif geerntet und mit Chemikalien behandelt wurden. Untersuchungen haben gezeigt, dass Erdbeeren, die nicht richtig ausreifen können etwa 20 Prozent weniger Vitamin C enthalten als reife Früchte. Das spricht für steirische Bio-Erdbeeren: Himmlischer Geschmack und voller Nährstoffgehalt statt Chemie-Cocktail!



Maria Bauer vom Jugendhaus des Landes Steiermark in der Plüddemangasse in Graz empfiehlt



Brathuhn mit Bratkartoffeln und Vogersalat Karottenkuchen

BRATHUHN MIT BRATKARTOFFELN UND VOGERSALAT

(100 Portionen)

Zutaten

35 kg Hühner
35 kg Kartoffeln
5 kg Vogersalat
Paprikapulver
Salz, Pfeffer
Essig
Kernöl

Zubereitung

Hühner mit Salz und Paprikapulver würzen und ca. eineinhalb Stunden im Rohr braten. Kartoffeln schälen, salzen und ca. 40 Minuten braten.

Den Vogersalat putzen, waschen und mit Salz, Essig und Kernöl marinieren.

Preis pro Portion: 3 Euro



KAROTTENKUCHEN

(100 Portionen)

Zutaten

32	Eier
1,60 kg	Staubzucker
2,40 kg	Karotten
6	Zitronen (Schale und Saft)
0,5 kg	Dinkelmehl
2,40 kg	geriebene Mandeln
	etwas Backpulver

Zubereitung

Eidotter und Staubzucker schaumig rühren, fein geriebene Karotten, Zitronenschale und Saft unterziehen, Dinkelmehl mit Mandeln und Backpulver vermengen und gemeinsam mit dem Eischnee unterheben.
In befetteter Kuchenform im Rohr ca. 80 Minuten backen.

Pro Portion: 0,52 Euro

INFO

Im Jugendhaus des Landes Steiermark in der Plüddemangasse in Graz kommen Milch, Joghurt, Kartoffel, Salat, Käse, Butter und Getreide in Bio-Qualität auf den Tisch, weil gerade in der Küche für Jugendliche die Qualität des Essens eine Rolle spielt. Maria Bauer: „Wir wollen den SchülerInnen eine gesunde Kost bieten.“

Bio-Vogersalat – frisch & knackig

Der angenehme nussige Geschmack von Vogersalat beruht auf dem Gehalt an ätherischen Ölen. Ernährungsphysiologisch relevante Inhaltsstoffe sind der für Salate hohe Eisengehalt, der beträchtliche Gehalt an Kalium, Magnesium und Calcium. Auch sein Vitamin-C-, und Folsäuregehalt kann sich sehen lassen. Der Carotinoidgehalt ist ebenfalls beträchtlich. Außerdem enthalten die zarten Blätter Baldrianöl, das beruhigend wirkt. Als Abendessen eingenommen hilft Vogersalat daher beim Einschlafen.

Wie die anderen Blattgemüse aus dem Winter-Anbau weist Vogersalat leider auch einen recht hohen Nitratgehalt auf. Dieser ist weitgehend auf den hohen Stickstoffgehalt des Bodens zurückzuführen. Wegen der schlechten Lichtverhältnisse in den Wintermonaten nehmen die Pflänzchen den Stickstoff aus dem Boden auf, können ihn aber nur ungenügend verarbeiten. Sie speichern ihn als Nitrat in ihren Blättern. Auch daher sollte auf jedem Fall Vogersalat aus biologischem Anbau bevorzugt werden.



Gerlinde Schmidtkonz von der Fachschule Haidegg in Graz-Ragnitz empfiehlt



Bärlauchsuppe Gemüselaibchen oder Gemüsestrudel, Grüner Salat Apfelnockerln mit Fruchtsoße

BÄRLAUCHSUPPE

Zutaten

15 Bund Bärlauch
3 kg Erdäpfel
15 l Suppe
6 l Milch
3 l Schlagobers
Salz, Pfeffer, Öl
Suppenwürze
2 kg Erdäpfel

(100 Portionen)

Zubereitung

Bärlauch waschen und fein schneiden. 3 kg Erdäpfel kochen und schälen. Suppe mit Schlagobers und Milch aufkochen, Erdäpfel und Bärlauch zufügen, fein aufmixen und abschmecken. Die restlichen Erdäpfel kleinwürfelig schneiden, frittieren und als Einlage servieren.

Preis pro Portion: 0,80 Euro

GEMÜSELAIBCHEN

Zutaten

6,25 l Wasser (Suppe)
3,75 kg Dinkelvollmehl
1,50 kg Butter
75 Eier
6,25 kg gemischtes Frühlingsgemüse
25 dag Knoblauch
Salz, Suppenwürze
Öl

(100 Portionen)

Zubereitung

Aus Wasser, Butter und Dinkelmehl einen Brandteig bereiten und abkühlen. Die Eier nach und nach einrühren. Die Masse mit bissfest gekochtem und gewürfeltertem Gemüse und Knoblauch vermischen, abschmecken. Laibchen formen und in Fett herausbacken. Dazu passt auch eine Joghurt-Kräutersoße.

Preis pro Laibchen: 0,47 Euro

GEMÜSESTRUDEL

(100 Portionen)

Zutaten

3,75 kg	Dinkel
12	Eier
12 Becher	Schlagobers
	Salz
12 kg	Gemüse der Saison
200 g	Butter
	Kräutersalz
4	Eier zum Bestreichen
200 g	Butter
0,80 kg	Troubadur
1,40 kg	Gouda
8 Becher	Gemüsesud
2,50 kg	Tomatenmark
1 Becher	Schlagobers, Pfeffer

Zubereitung

Dinkel fein mahlen und mit Eiern, Obers und Salz zu einem glatten Teig kneten, über Nacht kühl stellen. Das Gemüse schälen, raspeln, in Butter bissfest dünsten, würzen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Flüssigkeit für Soße auffangen.

Den Strudelteig dünn ausrollen, die Fülle in die Mitte geben, Teig zusammenschlagen, mit Ei bestreichen, mehrmals einstechen, ca. 40-50 Minuten bei 180°C backen. Für die Soße Butter schmelzen, Käse dazugeben, schmelzen, mit Gemüsesud aufgießen und etwas köcheln lassen. Nun die Soße mit Tomatenmark, Obers und etwas Pfeffer abschmecken.

Preis pro Portion: 0,72 Euro

APFELNOCKERLN

(100 Portionen)

Zutaten

12,80 kg	Äpfel
	Salz
1,60 kg	Honig
64	Eier
2,4 kg	Brösel
2,4 kg	Walnüsse, gerieben
0,1 l	Rum
0,10 kg	Vanillezucker
8	Zitronen
8 kg	TK-Brombeeren
1 kg	Zucker
5	Zitronen
0,10 kg	Vanillezucker

Zubereitung

Die geschälten Äpfel grob reiben, ganz leicht salzen. Die Äpfel mit Honig, Eiern, Brösel, Nüssen, Rum, Vanillezucker sowie Saft und Schale der Zitronen vermengen. Nockerl formen, auf befettetem Backblech ca. 20 Minuten bei 180°C backen. Die Brombeeren passieren, mit Zucker, Zitronensaft und Vanillezucker abschmecken.

Preis pro Portion: 0,77 Euro

INFO

In der Fachschule Haidegg werden Geflügel, Milch, Milchprodukte und verschiedene Gemüsearten aus biologischer Landwirtschaft eingesetzt.

Gerda Schönberger vom Jugendhaus des Landes Steiermark in der Schießstattgasse in Graz empfiehlt



Hirselaibchen mit Kressesoße, Salzkartoffeln und Mischblattsalat Obersmelette mit frischen Erdbeeren

HIRSELAIBCHEN MIT KRESSESOSSE, SALZKARTOFFELN UND MISCHBLATTSALAT

(100 Portionen)

Zutaten

3 kg	Hirse
3 l	Wasser
60 g	Meersalz
150 g	Suppenwürze
400 g	Butter
2 kg	Karotten
2 kg	Sellerie
0,5 kg	Jungzwiebel
40	Eier
ca. 0,75 kg	Dinkelweißmehl
2 l	Sonnenblumenöl
16 Tassen	Kresse
5 kg	Sauerrahm
1 Knolle	Knoblauch

Zubereitung

Für die Hirselaibchen die Hirse mit Wasser, Salz, Suppenwürze und Butter weichdünsten, auskühlen lassen. Jungzwiebel, Karotten und Sellerie julienne schneiden, in Butter anschwitzen und würzen. Gemüse mit Hirse, Eiern und Mehl zu einer Masse vermischen, nochmals abschmecken und dann 30 Minuten ziehen lassen. Laibchen formen und in Öl beidseitig langsam braten. Garzeit: 20 Min.

Für die Soße Kresse abschneiden, waschen und mit dem Sauerrahm vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken.

Die Kartoffel schälen, schneiden und 40 Minuten im Kombidämpfer dünsten, salzen.

Alle Salate waschen, in mundgerechte Stücke zerteilen, mischen und marinieren.

Preis pro Portion: € 1,39

OBERSOMELETTE MIT FRISCHEN ERDBEEREN

(100 Portionen)

Zutaten

48	Eier
250 g	Kristallzucker
0,60 kg	Staubzucker
0,72 kg	Dinkelweißmehl
200 g	Maisstärke
40 g	Kakaopulver
3 l	Schlagobers
4 kg	Erdbeeren

Zubereitung

Dotter mit Zucker schaumig rühren. Eischnee mit Zucker ausschlagen, Stärkemehl, Mehl und Kakaopulver versieben. Mehl und Schnee unter die Dottermasse heben. Auf Backpapier mit einem Dressiersack kleine Omelettes spritzen und bei 220° C 8 Minuten backen. Die Omelettes auskühlen lassen, vom Backpapier lösen, umdrehen, mit Obers füllen und zusammenklappen. Mit Erdbeerstücken garnieren.

Preis pro Portion: 0,63 Euro

INFO

Im Jugendhaus des Landes Steiermark in der Schießstattgasse in Graz werden Joghurt, Milch, Müsli, Cornflakes, Butter, Reis und Kartoffeln ausschließlich aus biologischer Produktion verwendet. Tees, Teigwaren, Salate, Käse, Wurst, Zucker und Gemüse kommt teilweise in Bio-Qualität auf den Tisch. Gerda Schönberger: „Wir haben uns für Bio entschieden, weil die Jugend ein Recht auf gesunde Ernährung hat und wir uns und der Umwelt etwas Gutes tun wollen.“

Bio-Hirse – besonders mineralstoffreich

So klein die Hirsekörner auch sind, es steckt viel drinnen! Hirse enthält mehr Vitamine und Mineralstoffe (hauptsächlich Magnesium, Calcium, Fluor und Eisen) als die meisten anderen Getreidearten. So decken etwa 100 Gramm Hirse bereits den Tagesbedarf an Eisen. Eine Besonderheit: Die wertvollen Inhaltsstoffe sind im ganzen Hirsekorn verteilt, nicht wie bei anderen Getreidekörnern nur in der Schale.

Hirse ist eine genügsame Pflanze, die auch lange Trockenperioden durchhalten kann. Daher baut man sie vorwiegend in trockeneren Regionen in Afrika und Asien an. Doch auch steirische Bio-Bauern kultivieren hervorragende Hirse.

Maria Salzger von der Mosaik GmbH in Graz empfiehlt



Frühlingskräutersuppe mit Bio-Dinkelgebäck Topfennockerl mit Rhabarragout

FRÜHLINGSKRÄUTERSUPPE MIT **BIO-DINKELGEBÄCK**

(100 Portionen)

Zutaten

2 kg	Zwiebel
0,5 l	Sonnenblumenöl
0,5 kg	Weizenvollmehl
25 l	Gemüsebouillon
1 l	Weißwein
4 l	Schlagobers
1 Becher	frische Kräuter nach Wahl
1 kg	Spinat
	Salz, Pfeffer weiß

Zubereitung

Zwiebel hacken, in Öl anschwitzen, Mehl begeben, durchrühren, mit Suppe und Weißwein aufgießen, glatt rühren und gut verkochen lassen. Kräuter und Spinat zur Suppe geben und darin weich kochen. Suppe mit Mixstab fein pürieren, Obers begeben, nochmals mit Mixstab gut einmischen, würzen.
Als Beilage: Bio-Dinkelgebäck

Preis pro Person: 0,91 Euro

TOPFENNOCKERL MIT RHABARRAGOUT

(100 Portionen)

Zutaten

12,5 kg	Topfen
55	Eier
1,8 kg	Weizengrieß
400 g	Zucker
	Salz, Zitronenschale
2 kg	Semmelbrösel
0,5 kg	Zucker
2 kg	Butter
	Staubzucker zum Bestreuen
12 kg	Rhabarber
3 kg	Kristallzucker
5 l	Wasser, Zitronensaft
	Zimtrinde, Gewürznelken

Zubereitung

Für die Topfenockerl alle Zutaten rasch zu einem Teig verrühren, mindestens 2 Stunden kalt rasten lassen. Mit 2 Löffeln Nockerln ausstechen und in Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen.
In gerösteten Zuckerbröseln wälzen und mit Rhabarragout anrichten.
Für das Ragout den Rhabarber schälen, in 2 cm große Stücke schneiden. Wasser, Zitronensaft und Gewürze einige Minuten reduzierend kochen. Rhabarber dazugeben, aufkochen, Zimtrinde und Gewürznelken entfernen. Das Kompott auskühlen lassen

Preis pro Portion: € 1,01

INFO

In der Mosaik GmbH werden Milchprodukte, Teigwaren, Gebäck und diverses Gemüse in Bio-Qualität eingesetzt – weil's schmeckt und der Umwelt zuliebe.

Die Topfenockerln mit Rhabarber hat Maria Salzger ausgesucht, weil sie bei den Kindergartenkindern und ihren Betreuerinnen besonders beliebt sind.

Bio-Rhabarber – sauer macht lustig!

Zugegeben: Die herbe Säure des Rhabarbers ist nicht jedermanns Sache. Wer sich allerdings einmal in Rhabarber verliebt hat, freut sich alljährlich auf dieses frühe "Gemüse". Der Name Rhabarber gibt übrigens Einblick in die Geschichte der Pflanze. „Rhabarbarum“, die „Wurzel der Barbaren“, war im Altertum als Heilpflanze bekannt. Rhabarber ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und – man schmeckt es – an Fruchtsäuren. Neben der Apfelsäure ist vor allem die Oxalsäure enthalten. Zu viel Oxalsäure ist nicht gut – es kann im Körper Calcium binden und zu Steinbildung führen. Darum sollten zu Rhabarber immer Milch oder Milchprodukte verzehrt werden - wie zum Beispiel Topfenockerl. Das Calcium aus der Milch bindet einen Teil der Oxalsäure, so kann diese dann nicht vom Körper aufgenommen werden.





**„Bio – weil die Produkte geschmacklich
einfach besser sind.“**

*Pauline Wilhelm,
Fachschule für Obstwirtschaft und EDV
in Gleisdorf*

Sommer

Roswitha Thier von der Fachschule für Land- und Ernährungswirtschaft Halbenrain-St. Martin empfiehlt



Brokkolisuppe – Pikante Joghurt-Kren-Terrine Schweinsmedaillons unter einer Lauch-Käsehaube auf Kürbissafterl, mit Paprikanudeln – Karotten-Nuss-Schnitte

BROKKOLISUPPE

(100 Portionen)

Zutaten

3 kg	Brokkoli
1 kg	Kartoffeln
10 l	Wasser
10 l	Milch
1,5 l	Schlagobers
1 kg	Karottenstreifen zum Garnieren
	Salz, Muskat
	Basilikum

Zubereitung

Brokkoli waschen, teilen, Strunk schälen und würfelig schneiden. Kartoffeln schälen und würfelig schneiden und das Gemüse in Wasser bissfest kochen, Milch und Schlagobers dazu geben alles nochmals aufkochen und mit Stabmixer fein pürieren, würzen und mit blanchierten Karottenstreifen garnieren.

Preis pro Portion: 0,29 Euro

PIKANTE JOGHURT-KREN-TERRINE

(100 Portionen)

Zutaten

3 l	Joghurt
4 Becher	Cremé fraîche
300 g	Kren, frisch geriebenen
	Zitronenschale
	Salz, Pfeffer
1 l	Schlagobers,
	halbsteif geschlagen
40 Blatt	Gelatine
	Balsamicoessig
	Weinessig
	Kürbiskernöl
	Olivener
	Salz, Pfeffer
	Schnittlauch
	etwas Kren
	Zitronenschale, Blattsalate

Zubereitung

Dachrinnenformen mit Folie auskleiden. Alle Zutaten für die Terrine glatt rühren und kräftig würzen, Gelatine gut ausdrücken, auflösen und mit etwas Masse verrühren, in die restliche Joghurtmasse rühren. Zuletzt das Obere vorsichtig unterziehen. Die Masse in die Formen füllen und über Nacht kaltstellen, stürzen, in Scheiben schneiden, auf marinierten Blattsalaten anrichten und garnieren, mit Toastbrot servieren. Aus Balsamicoessig, Weinessig, Kürbiskernöl, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Schnittlauch, etwas Kren und Zitronenschale eine Vinaigrette rühren. Damit die Blattsalate marinieren.

Preis pro Portion: 0,88 Euro

SCHWEINSMEDAILLONS MIT LAUCH-KÄSEHAUBE AUF KÜRBISSEFTERL, PAPRIKANUDELN

Zutaten

4 kg	Lauch
500 g	Butter
	Salz, Pfeffer, Kümmel
1 kg	Bergkäse, gerieben
16 kg	Schweinsfilet
1 l	Malzbier
2 l	Bouillon
	Knoblauch, gehackt
200 g	Kürbiskerne, geröstet, gehackt
100 g	Kürbiskernöl
½l	Schlagobers, geschlagen
2,5 kg	Paprika (gelb und rot)
500 g	Butter
100 g	Knoblauch, gehackt
5 kg	Bandnudeln
	Salz, Basilikum und Thymian

Zubereitung

Lauch in feine Streifen schneiden, in Butter kurz dünsten, mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Etwas abkühlen lassen und den geriebenen Bergkäse untermischen. Schweinefleisch zu Medaillons schneiden, kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen. Die Medaillons mit dieser Lauchmischung bedecken, im Rohr bei 180 °C überbacken. Den Bratensatz mit Bier und Bouillon ablöschen, etwas gehackten Knoblauch einkochen lassen, mit Kernöl und den Kürbiskernen aufmixen und zum Schluss etwas geschlagenes Obers unterziehen.

Paprika würfelig schneiden, mit Knoblauch in Butter leicht dünsten, anschwitzen, die gekochten Nudeln untermischen und mit Kräutern und Salz abschmecken. Anrichten: Paprikanudeln in die Mitte der Teller geben, rundherum das Kürbis-safterl gießen und darauf die Medaillons platzieren. Mit frischem Kräuterzweig garnieren.

Preis pro Portion: 2,50 Euro

KAROTTEN-NUSS-SCHNITTE

(100 Portionen)

Zutaten

35	Eier
1 kg	Staubzucker
100 g	Vanillezucker
4	Zitronen (Saft)
1,4 kg	Karotten, gerieben
800 g	Walnüsse, gerieben
400 g	Dinkelmehl

Zubereitung

Dotter mit 2/3 des Zuckers, Vanillezucker und Zitronensaft schaumig rühren. Ei-klar mit restlichem Zucker zu steifem Schnee schlagen. Mehl, Karotten und Nüsse vermischen und abwechselnd mit dem Eischnee unterheben. Auf mit Backpapier ausgelegte Bleche streichen und bei 180 °C ca. 25 Minuten backen. Erkalten lassen und mit Staubzucker bestreuen oder mit Schokoglasur überziehen.

Preis pro Portion: 0,20 Euro

INFO

In der Fachschule für Land- und Ernährungswirtschaft Halbenrain-St.Martin werden Kartoffeln, verschiedene Salate, verschiedene Gemüsesorten, Kaffee, Tee und Eier aus biologischer Produktion verwendet.

Gertrud Rauch und Alfred Prutsch vom Lehrlingshaus Mureck empfehlen



Hendl mediterran mit Rosmarinkartoffeln Kürbiskernschnitte

HENDL MEDITERRAN MIT ROSMARINKARTOFFELN

(100 Portionen)

Zutaten

25 Stück	Hendl frisch á 1,30 kg
10 kg	verschiedene Gemüse (Karotten, Sellerie, Zucchini, Zwiebel, Lauch)
1 l	Hendlgewürzsalz
15 kg	Weißwein
	Kartoffeln
	Salz
	frischer Rosmarin
	etwas Butter

Zubereitung

Das Gemüse putzen, etwas gröber schneiden, vermischen, salzen und auf den Blechen verteilen. Die Hendl vierteln, waschen und würzen, auf das Gemüse legen und mit Weißwein untergießen. Die Hendl im Rohr bei 200 °C unter mehrmaligem Aufgießen braten.
Die Kartoffeln in der Schale kochen, schälen, schneiden, in etwas Butter mit frischem Rosmarin schwenken. Salzen.

Preis pro Portion: 1,17 Euro



KÜRBISKERNSCHNITTE MIT BUTTERMILCHCREME

(100 Portionen)

Zutaten

16	Eier
0,8 kg	Staubzucker
0,5 l	Öl
0,5 l	Mineralwasser
400 g	Kürbiskerne, gemahlen
1 kg	Mehl
4 Pkg.	Backpulver
2,25 l	Buttermilch
3 Tassen	Erdbeeren
1,5 l	Schlagobers
23 Blatt	Gelatine
4	Zitronen

Vanille- und Staubzucker nach Geschmack

Zubereitung

Eier und Staubzucker schaumig schlagen, Öl und Wasser langsam einlaufen lassen. Zuletzt Kürbiskerne, Mehl und das Backpulver unterheben. Die Kuchenmasse auf Bleche streichen und im vorgeheizten Rohr bei ca. 170 °C ca. 30 Minuten backen.

Kleingeschnittene Erdbeeren auf dem ausgekühlten Kuchen verteilen. Buttermilch mit Zitronensaft, Vanille- und Staubzucker verrühren und der aufgelösten Gelatine verrühren. Schlagobers schlagen und unterheben. Die Buttermilchmasse über die Erdbeeren gießen und mehrere Stunden kühl stellen. Nach dem Erstarren mit gehackten Kürbiskernen bestreuen.

Preis pro Portion: 0,22 Euro

INFO

Im Lehrlingshaus Mureck werden Joghurt, Butter, Gemüse, Kartoffel, Mehl und Getreideflocken aus biologischer Produktion serviert. Für Alfred Prutsch und Gertraud Rauch sind vor allem die Bio-Kartoffeln ein unglaubliches Geschmackserlebnis. „Wir verwenden Bio – weil es gesünder ist und einfach besser schmeckt!“

BIO-HENDL – SCHMECKT WIE FRÜHER

Hühnerfleisch ist hell, eiweißreich und fettarm, hat einen guten Geschmack und ist auch leicht verdaulich. Die Bio-Rasse „Wildhendl“ wächst langsam und natürlicher. Maximal zehn Hühner teilen sich einen Quadratmeter Stallfläche, draußen gibt's tagsüber pro Tier vier Quadratmeter Auslauf. Durch die Bewegung ist das Fleisch gut durchblutet, was sich in Fleischqualität und Geschmack bemerkbar macht. Wildhendlfleisch ist dunkler, aromatischer und nicht wässrig. Gefüttert wird am Bio-Hof ausschließlich biologisches Futter, der vorbeugende Einsatz von Antibiotika ist selbstverständlich verboten.

Zum Vergleich: Konventionelle Masthühner werden auf extreme Fleischleistung gezüchtet und haben bereits nach ca. 4 - 5 Wochen ihr Schlachtgewicht von 1,7 kg erreicht. Für die Freilandhaltung sind diese Tiere nicht geeignet, da das Skelett das Fleisch nicht „ertragen“ kann. Die Bio-Tiere erreichen hingegen ihre Schlachtreife erst mit rund elf Wochen. Diesen Unterschied schmeckt man!



Marianne Heidenkummer vom Jugendhaus des Landes Steiermark in Arnfels empfiehlt



Buchweizenlaibchen mit grünem Salat Joghurtknockerl mit Himbeerpüree

BUCHWEIZENLAIBCHEN MIT GRÜNEM SALAT

(100 Portionen)

Zutaten

1,8 kg	Buchweizen
	Wasser
	Salz, Knoblauch
420 g	Butter
1,4 kg	Sellerie
2,8 kg	Karotten
	Oregano, Thymian, Petersilie, Basilikum
1,7 kg	Topfen
ca. 0,7 kg	Haferflocken
14	Eier
	Öl zum Backen

Zubereitung

Buchweizen in Salzwasser kochen, abseihen. Aus Butter, Topfen, Eiern und Haferflocken einen Abtrieb rühren. Die Sellerie reiben und die Karotten raffeln. Alle Zutaten (Gemüse, Gewürze, Abtrieb und Buchweizen) gut vermischen. Sollte die Masse zu weich sein, noch Haferflocken ergänzen. Laibchen formen und diese beidseitig in Öl goldbraun braten. Als Beilage passt grüner Salat.

Preis pro Portion: 0,30 Euro

JOGHURTKOCKERL MIT HIMBEERPÜREE

(100 Portionen)

Zutaten

2 l	Joghurt (1%)
2 kg	Magertopfen
2 l	Schlagobers
	Rohrohrzucker nach Geschmack
8 EL	Rum
40 Blatt	Gelatine
2,5 kg	Himbeeren
	etwas Staubzucker

Zubereitung

Joghurt, Topfen, Rohrohrzucker und Rum gut verrühren, Schlagobers schlagen und unter die Joghurtmasse heben. Gelatine einweichen, in heißem Rum auflösen und beimengen. Die Joghurtmasse mehrere Stunden kalt stellen. Die Himbeeren pürieren und mit Zucker abschmecken, aromatisieren. Aus der festen Joghurtcreme Nockerl ausstechen und auf dem Himbeerpüree anrichten

Preis pro Portion: 0,26 Euro

INFO

Im Jugendhaus Arnfels werden Eier, Milch, Joghurt, Dinkel und Rindfleisch in biologischer Qualität verwendet. Warum? Für Marianne Heidenkummer ist ein möglichst hoher Bio-Anteil einfach eine Grundlage einer gesunden Ernährung.

BIO-BUCHWEIZEN – NEU ENTDECKT

Buchweizen wird als wertvolles Lebensmittel gerade neu entdeckt. Dabei wird die aus Asien stammende Pflanze seit Jahrhunderten bei uns kultiviert und ist als „Heiden“ oder „Hoadn“ in der regionalen bodenständigen Küche wohlbekannt. Buchweizen ist – hier trägt der Name – kein Getreide, sondern ein Knöterichgewächs. Von den Inhaltsstoffen und der Verwendung sind die kleinen dreieckigen Samen des Buchweizens dem Getreide aber durchaus ähnlich. Der Geschmack ist fein nussig und leicht bitter. Verwendet werden die ganzen Körner gekocht für Salate, als Füllungen, für Aufläufe, Suppen, Laibchen und - gemischt mit Speckwürfeln - als Beilage. Buchweizenmehl schmeckt besonders für Palatschinken oder Fladen (Blinis).

Buchweizen ist reich an Kohlenhydraten und Eiweiß. Er enthält keine Gluten und ist daher für Menschen mit Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) geeignet. Von der stimmungsaufhellenden Aminosäure Tryptophan enthält Buchweizen dreimal so viel wie andere Getreidearten. Darüber hinaus enthält Buchweizen relativ hohe Mengen an dem Flavonoid Rutin, das dazu beiträgt, Bluthochdruck und Arteriosklerose vorzubeugen. Bio-Buchweizen: Tradition mit neu entdecktem Wert.



Christian Ropitsch vom Lehrlingshaus in Eibiswald empfiehlt



Zucchini-Cremesuppe Kaspresknödel mit Kartoffeln und Vogersalat Letschsoße – Apfel-Topfen-Auflauf

ZUCCHINICREMESUPPE

Zutaten

0,6 kg Zwiebel
250 g Butter
6 kg Zucchini
2 kg Kartoffeln
18 l Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer
frischer Salbei
1 l Schlagobers

Zubereitung

Zwiebel hacken und in Butter anschwitzen, geschälte klein gewürfelte Kartoffeln und gewürfelte Zucchini dazugeben. Beides kurz mitrösten und mit der Gemüsebouillon aufgießen. Etwa 25 Min. köcheln lassen, pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss frisch gehackten Salbei und Schlagobers dazugeben.

Preis pro Portion: 0,26 Euro

KASPRESKNÖDEL MIT KARTOFFELN UND VOGERSALAT

(100 Portionen)

Zutaten

2,5 kg Zwiebel
250 g Butter
6 kg Knödelbrot
6 kg Kartoffeln
5 kg geriebenen Käse
ca. 3-4 l Milch
ca. 250 g Mehl (nach Bedarf)
Salz, Pfeffer, Petersilie
1 l Rapsöl
250 g Butter
10 kg Vogersalat
5 kg Kartoffel



Zubereitung

Fein gehackte Zwiebel in Butter anrösten und auskühlen lassen. Knödelbrot, gekochte und kleinwürfelig geschnittene Kartoffeln und geriebenen Käse untermischen. Milch und Eier versprudeln und ebenfalls zur Masse geben. Das Ganze gut durchmischen und kurz rasten lassen. Knödel formen, mit der Hand flach drücken und in Öl-Buttergemisch goldgelb braten. Dazu serviert man Vogelsalat mit Kartoffeln.

Preis pro Portion: 1,28 Euro

LETSCHOSOSSE

(100 Portionen)

Zutaten

2 kg	Zwiebel
0,50 l	Olivöl
2 kg	Zucchini
1 kg	Melanzani
3 kg	Paprika, grün, gelb, rot
1 kg	Tomatenmark
4 l	Gemüsebouillon
50 g	Pfefferoni
150 g	Paprikapulver edelsüß
	Knoblauch, Salz, Pfeffer, Oregano

Zubereitung

Zwiebel in Ringe schneiden, das festliche Gemüse in große Würfel schneiden. Die Zwiebelringe in Olivöl glasig andünsten, Gemüse und Tomatenmark dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Gemüsebouillon aufgießen und bissfest garen. Das Letscho mit gehackten Pfefferoni, Paprikapulver, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

APFEL-TOPFEN-AUFLAUF

(100 Portionen)

Zutaten

12,5 kg	Topfen
75	Eier
1,5 kg	Grieß
4 Pkg	Backpulver
4 Pkg.	Vanillezucker
2,5 kg	Zucker
50 EL	Sauerrahm
10 kg	Äpfel
2	Zitronen

Zubereitung

Topfen mit Eiern, Grieß, Backpulver, Vanillezucker, Zucker und Sauerrahm verühren. Die Äpfel in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und unter die Topfenmasse heben. Alles in eine gefettete Auflaufform füllen und bei 180 °C ca. 45 Minuten backen.

Preis pro Portion: 0,62 Euro

INFO

Christian Ropitsch vom Lehrlingshaus in Eibiswald verwendet Käse, Joghurt, Topfen ausschließlich aus biologischer Landwirtschaft. Die Bezeichnung „Bio“ ist für ihn ein Garant für gesunde Produkte.

Preis pro Portion: 0,26 Euro



Ziegenkäsemousse auf Blattsalat Sommergemüse-Polenta-Auflauf

ZIEGENKÄSEMUSSE AUF BLATTSALAT

(100 Portionen)

Garnitur:

Kürbiskerne
Paprikastreifen
Tomatenspalten
Zwiebelringe

Zutaten

1,80 kg	Ziegenfrischkäse
0,75 kg	Topfen
15 Blatt	Gelatine
je 1 Bund	Schnittlauch, Basilikum, Rosmarin oder Thymian
100 ml	Himbeeressig
	Oliveneröl
	Salz, Pfeffer
1,5 l	Schlagobers
6 Häuptel	gemischte Blattsalate
10	Schalotten
100 ml	Apfelessig
250 ml	Kürbiskernöl
	Salz, Pfeffer
2 Handvoll	Pfefferminze oder Basilikum

Zubereitung

Den Käse grob zerkleinern und mit dem Topfen verrühren. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und im Wasserbad flüssig werden lassen. Die flüssige Gelatine und die fein gehackten Kräuter rasch unter die Käsemasse mischen. Mit Himbeeressig, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und das halbfest geschlagene Obers einheben. Die Masse für einige Stunden in den Kühlschrank stellen. Verschiedene Blattsalate auf Vorspeisenteller dekorativ anrichten. Aus fein gehackten Schalotten, Apfelessig, Kürbiskernöl, Salz, Pfeffer und den fein gehackten Kräutern eine Vinaigrette rühren und auf den Salatblättern verteilen. Mit einem Löffel aus der Ziegenkäsemasse Nockerl ausstechen und auf den Salat legen. Mit Kürbiskernen, Tomatenspalten, Paprikastreifen und Zwiebelringen garnieren.

Preis pro Portion: 0,81 Euro

SOMMERGEMÜSE-POLENTA-AUFLAUF

(100 Portionen)

Zutaten

2,80 kg	Polenta
7 l	Wasser
	Salz
4 kg	Zucchini
4 kg	Tomaten
3 kg	Zwiebel
16	Knoblauchzehen
je 3-4	Zweige Thymian, Rosmarin
250 ml	Sonnenblumenöl
4 kg	Faschiertes
	Salz, Pfeffer
28	Eiklar
28	Eidotter
0,5 kg	Mascarino
	ev. Paprikapulver

Zubereitung

Polenta im gesalzenen Wasser einkochen und leicht überkühlen lassen. Die Zucchini in ½-cm-dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten häuten und würfeln, die Kerne entfernen. Zwiebel, Knoblauch und die Kräuterblättchen fein hacken. Die Zucchinscheiben in Öl beidseitig anbraten. Im restlichen Öl das Faschierte anrösten, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und mitrösten. Die Tomatenwürfel dazugeben und dünsten bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die Zucchinscheiben untermischen.

Die Hälfte der Polentamasse in befettete Auflaufformen streichen und die Zucchini-Fleischmasse darauf verstreichen. Nun Eiklar zu steifem Schnee schlagen. Die Eidotter mit Mascarino verrühren, die restliche Polenta und den Eischnee einheben. Diese Masse nun auf der Zucchini-Fleischmasse verteilen. Eventuell mit Paprikapulver stauben. Bei 180 °C ca. 45 Minuten backen.

Preis pro Portion: 0,71 Euro



INFO

In der Fachschule Gleisdorf kommen folgende Produkte in Bio-Qualität auf den Teller: Gemüse, Milchprodukte, Fleisch und das Obst aus der eigenen Anlage. Pauline Wilhelm hat sich für Bio entschieden, weil die Produkte geschmacklich einfach besser sind und weil sie in der glücklichen Lage ist, gute Bio-Lieferanten vor Ort zu haben.

Josefa Gütl vom Lehrlingshaus Feldbach empfiehlt



Klare Gemüsesuppe mit Mondseer-Dinkelflocken- laibchen Gemüseschnitzel mit Schnittlauchsoße

KLARE GEMÜSESUPPE MIT MONDSEER-DINKELFLOCKENLAIBCHEN

(100 Portionen)

Zutaten

5 EL	Öl
10 Stk.	Zwiebeln
10 Stk.	Karotten
5 Stangen	Lauch
1 Knolle	Sellerie
10 l	Wasser
	Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Kümmel
	Muskatnuss, Salz
3 Bund	Jungzwiebel
10 EL	Butter, weich
2 kg	Mondseer (Schnittkäse mit Rotkultur)
2 kg	Dinkel- oder Vielkornflocken
40	Eier
	Salz, Pfeffer, Knoblauch, Öl

Zubereitung

Öl erwärmen. Die geachtelten Zwiebel mit der Schale im heißen Öl anbräunen. Restliches kleingeschnittenes Gemüse kurz mitrösten. Danach mit Wasser aufgießen und eine Stunde köcheln lassen.

Jungzwiebel in Ringe schneiden und mit der weichen Butter, dem geraspelten Käse, den Flocken, Eiern und Gewürzen vermengen. Die Masse ein wenig rasten lassen, Laibchen formen und beidseitig knusprig braten.

Preis pro Portion: 0,47 Euro



GEMÜSESCHNITZEL MIT SCHNITTLAUCHSOSSE

(100 Portionen)

Zutaten

10 kg	Gemüse (Karotten, Zucchini, Erbsen, Zuckermais, Karfiol, Brokkoli-zugeputzt)
0,5 kg	Röstzwiebel
30	Eier
1 kg	Dinkelmehl
2 kg	Almkönig-Käse, geraspelt
1 kg	Haferflocken
1 Bund	Petersilie
	Salz, Pfeffer
	Muskat, Bouillon
5 l	Sauerrahm
2 Bund	Schnittlauch
	Salz

Zubereitung

Karotten und Zucchini klein würfeln, Karfiol und Brokkoli in kleine Röschen teilen. Das vorbereitete Gemüse bissfest kochen und ein Drittel davon fein hacken. Gemüse mit den restlichen Zutaten vermengen und ovale Schnitzel formen, beidseitig hell braten (je Seite rd. 10 Minuten). Den Sauerrahm mit klein geschnittenem Schnittlauch vermengen und mit Salz abschmecken.

Preis pro Portion: 0,75 Euro

INFO

Im Lehrlingshaus der Wirtschaftskammer in Feldbach wird Gemüse, Käse, Wurst, Schinken in biologischer Qualität verwendet. Ein Grund: Damit die SchülerInnen auch Gesundes kennenlernen. Und dieser Zugang hat Erfolg, denn so Josefa Gütl: „Unsere Gemüseschnitzel werden sehr gerne gegessen. Auch gefüllte Zucchini und anderes Gemüse kommen bei uns öfter auf den Tisch.“

BIO-EIER – DIE MIT DER NULL!

Eier sind ein ganz besonderes Lebensmittel. Klein, zerbrechlich und vollgepackt mit Lebensenergie. Aus Ernährungssicht enthalten sie sehr hochwertiges Eiweiß. Der Dotter enthält Fette und Fettbegleitstoffe, wie Cholesterin oder Lecithin. Das Verhältnis der Fettsäuren ist übrigens bei biologischen Freilandeiern günstiger als bei Eiern aus Käfighaltung. Bio-Eier enthalten auch mehr Lecithin. Eier sind zudem reich an Kalium, Eisen und Phosphor. An Spurenelementen kommen Kupfer, Mangan, Jod und Fluor vor. Im Ei sind sowohl wasserlösliche als auch fettlösliche Vitamine enthalten, die einen beträchtlichen Teil des Tagesbedarfes decken können.

Die Hühnerhaltung ist im Biolandbau den natürlichen Verhaltensweisen angepasst. Legehennen verbringen ihre Tage mit Futtersuche, sie scharren im Freien nach Insekten und „baden“ in Sonne und Staub. Die Nächte verbringen die Hennen ruhend und schlafend auf Sitzstangen. Das ist für eine artgerechte Haltung unbedingt nötig. Wie bei allen Tieren ist die Stallfläche und der zusätzliche Auslauf genau geregelt, damit die Tiere genug Platz haben und keinen Stress erleiden müssen. Und das kommt nicht nur den Tieren, sondern eben auch der Qualität der Lebensmittel zugute.

Übrigens: Das Füttern von Farbstoffen, um besonders intensiv „orangegelbe“ Dotter zu erzeugen, ist im Bio-Landbau verboten. Die Tiere werden artgerecht gefüttert, daher ist der Dotter vom Bio-Ei so richtig dottergelb.

Berta Münzer vom Pflegezentrum des Landes in Bad Radkersburg empfiehlt



Kartoffelpuffer und Blattsalat mit Joghurtdressing Apfel-Nuss-Kuchen

KARTOFFELPUFFER UND BLATTSALAT MIT JOGHURTDRESSING

(100 Portionen)

Zubereitung

Die geraspelten Kartoffeln sofort mit den Eiern, Knoblauch, Pfeffer, den gerösteten Zwiebeln, der Petersilie und den Bröseln vermengen. Kleine Laibchen formen und in einer Pfanne im heißen Fett rasch herausbraten, öfter wenden.
Den Salat waschen. Das Joghurtdressing bereiten und auf dem Salat verteilen.

Preis pro Portion: 0,57 Euro

Zutaten

23 kg	Kartoffeln, geschält, geraspelt
0,5 kg	Knoblauch
1,30 kg	Zwiebel
75	Eier
1 kg	Brösel
	Salz, Pfeffer
	Kräuter (z.B. frische Petersilie)
7 kg	geputzter Blattsalat
10 kg	Naturjoghurt
	Salz
	Knoblauch
	Kräutermix



APFEL-NUSS-KUCHEN

(100 Portionen)

Zutaten

1,2 kg	Butter
1,2 kg	Zucker
6 Pkg.	Vanillezucker
18	Eier
1,8 kg	Dinkelmehl
6 Pkg.	Backpulver
12 TL	Zimt
1/2 TL	Salz
0,6 kg	Nüsse, gerieben
2,1 kg	Äpfel, geschält, geraspelt

Zubereitung

Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren, nach und nach Dotter einrühren. Mehl, Backpulver, Zimt und Salz vermischen und abwechselnd mit den Nüssen in die Dottermasse heben. Zum Schluss den steif geschlagenen Schnee und die Äpfel unterheben. Die Masse in eine befettete und bemehlte Form füllen oder auf ein Blech streichen. Bei 180 °C im vorgeheizten Rohr ca. 45 – 55 Minuten backen.

Preis pro Portion: 0,57 Euro

INFO

Im Pflegezentrum des Landes Bad Radkersburg kommen u.a. Kartoffeln, Äpfel und Kiwi in Bio-Qualität zum Einsatz. Beim Einkauf wird auf Regionalität geachtet, weil die BewohnerInnen frische, heimische Lebensmittel besonders schätzen. Berta Münzer: „Von unseren Bewohnern und Angehörigen bekommen wir positive Feedbacks bezüglich unserer frischen, regionalen Lebensmittel. Unsere Philosophie lautet: regional, saisonal und frisch. Es muss nicht immer Fleisch sein.“





Gemüseterrine

GEMÜSETERRINE

(100 Portionen)

Zutaten

100 g	Mais
100 g	Karotten
100 g	Erbsen
100 g	Zucchini
200 g	weiteres Gemüse
1,5 l	Gemüsebrühe
Schuss	Essig
Prise	Zucker
	Pfeffer
30 Blatt	Gelatine
	Kresse
	hartgekochte Eier
	Tomaten

Zubereitung

Dachrinnenformen mit Klarsichtfolie auslegen, Gemüse klein schneiden und weich kochen, überkühlen und in die Formen geben.

Kresse, Eier oder sonstige Garnitur begeben, mit der gewürzten und gelatierten Gemüsebrühe übergießen und kühl stellen. Nach völliger Erstarrung stürzen in Scheiben schneiden und auf marinierten Blattsalaten anrichten.

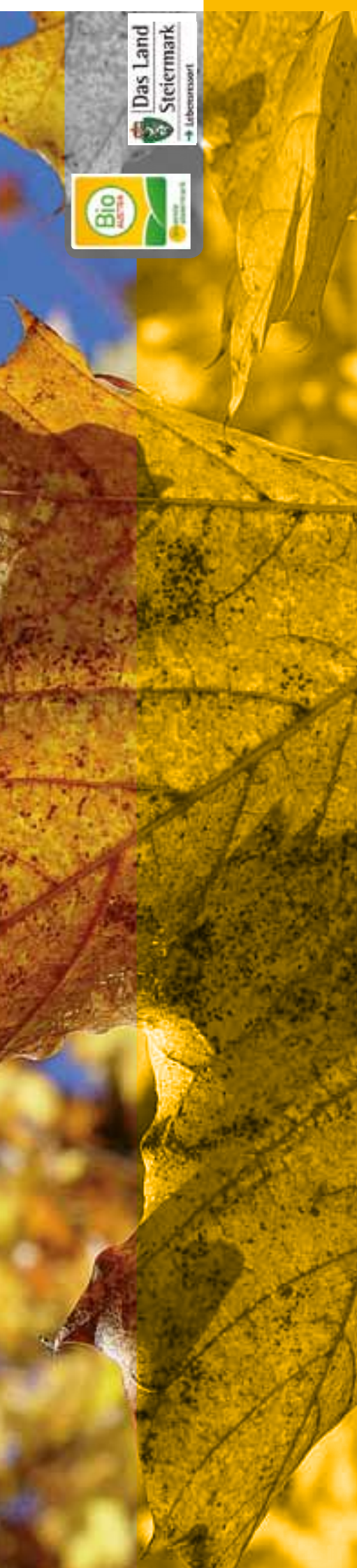
Preis pro Portion: 0,40 Euro



BIO-GEMÜSE – VIELFALT VOLLER GESCHMACK

Gemüse ist gesund. Je mehr wir davon essen, desto besser! Mit fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag nutzen wir das volle Schutz-Potenzial der Natur und können das Erkrankungsrisiko enorm senken. Die gesundheitsfördernde Wirkung von Gemüse beruht auf einer Vielzahl von schützenden Substanzen: Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen, Farb- oder Aromastoffen. Jedes Gemüse enthält unterschiedliche Mengen dieser Inhaltsstoffe. Aktuelle Studien zum Thema Bio-Qualität zeigen, dass biologisch kultivierte Pflanzen gerade bei diesen Schutzstoffen mit höheren Gehalten punkten können. Nicht zuletzt deshalb, weil frisch geerntetes Bio-Obst und Bio-Gemüse aus der Region zumeist ausreichend Zeit und Sonne zum Reifen und zur Ausbildung der Nährstoffe hat. Man schmeckt den Unterschied.





**„Bio – weil wir damit gerade in der Gemeinschafts-
schafts- und Pflegeverantwortung einen positiven Beitrag für
mehr Wohlbefinden leisten können.“**

*Theresia Hammelhofer,
HBLA für Forstwirtschaft in Bruck*

Herbst

Werner Schmidl von der Privatklinik LaSnitzhöhe empfiehlt



Ziegenkäse-Törtchen im Kürbiskernmantel, geröstete Tomaten und Rukolapesto – Selleriecremesuppe mit Shitake-Pilzen – Bunter Kartoffeleintopf mit Wallerfilet und Lauch-Heu

ZIEGENKÄSE-TÖRTCHEN IM KÜRBISKERNMANTEL, GERÖSTETE TOMATEN UND RUKOLAPESTO

(100 Portionen)

Zutaten

50 Blatt	Gelatine
4,5 kg	Ziegenkäse
0,75 kg	Topfen
3 kg	Schlagobers
6 kg	Kürbiskerne, gehackt
20	Eier
100 Schn.	Weißbrot
	etwas Milch
20 Bund	Rukola
0,8 kg	Parmesan
400 g	Pinienkerne
	Olivenöl
	Knoblauch
40	Fleischtomaten
	Olivenöl

Zubereitung

Gelatine einweichen. Den passierten Ziegenkäse mit Topfen vermengen, aufgelöste Gelatine und steifen Schlagobers unterheben. Würzen und kalt stellen.

Aus Kürbiskernen, entrindetem Weißbrot, etwas Milch und den Eiern einen Knödelteig bereiten und wie Serviettenknödel in die Folie packen. Knödel kochen, erkalten lassen und mit der Brotmaschine in dünne Scheiben schneiden. Eine Form mit den Kürbisknödel-Scheiben auslegen, das Ziegenkäsemousse einfüllen. Mit trockenen Knödelscheiben belegen und kalt stellen.

Für das Pesto geröstete Pinienkerne, Rukola, Salz und Knoblauch im Mörser zerstoßen. Parmesan und Olivenöl langsam zugeben.

Tomaten schälen, entkernen, in Rauten schneiden und in Olivenöl sautieren. Die Ziegenkäse-Törtchen stürzen, mit Rukolapesto und sautierten Tomaten servieren.

Preis pro Portion: 1,14 Euro

SELLERIECREMESUPPE MIT SHITAKE-PILZEN

(100 Portionen)

Zutaten

5 kg	Sellerieknolle
6 kg	Zwiebel
0,6 kg	Butter
400 g	Mehl
	Gemüsefond
400 g	Weißwein
400 g	Schlagobers
200 Stk.	Shitake-Pilze
	Olivenöl

Zubereitung

Zwiebel und Sellerie in Würfel schneiden, in Butter sautieren, mit Mehl stauben, mit Weißwein ablöschen, mit Gemüsefond aufgießen, einreduzieren lassen, mit Obers aufgießen und durchkochen.

Suppe mit dem Stabmixer pürieren, Konsistenz regulieren und würzen.

Shitake-Pilzkappen in Olivenöl anbraten und trockentupfen.

Suppe anrichten und garnieren.

Preis pro Portion: 0,26 Euro

BUNTER KARTOFFELEINTOPF MIT WALLERFILET UND LAUCH-HEU

(100 Portionen)

Zutaten

3 kg	Süßkartoffeln
3 kg	speckige Kartoffeln
3 kg	violette Kartoffeln
1 kg	Gemüse, brunoise
0,5 kg	Butter
30 g	Mehl
3 kg	Fischfond
1 kg	Schlagobers
13 kg	Wallerfilet
	Salz, Pfeffer, Olivenöl
1 kg	Lauch, julienne
	Öl

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und schneiden. Das Gemüse schälen, brunoise schneiden.

Kartoffeln kochen und das Gemüse blanchieren. Aus Butter, Mehl, Fischfonds und

Schlagobers eine klassische Soße Veloute zubereiten. Die Wallerfilets würzen, in

Olivenöl anbraten und im Rohr ziehen lassen. Kartoffeln und Gemüsebrunoise in

Olivenöl sautieren. Lauch schneiden und in heißem Fett frittieren (trockentup-

fen).

Kartoffeln und Gemüse platzieren und die Wallerfilets draufsetzen. Mit der

geschäumten Veloute napieren und mit Lauch-Heu garnieren.

Preis pro Portion: 1,68 Euro

Werner Schmidl von der Privatklinik Laßnitzhöhe empfiehlt



Schweinsfilet in der Brezenhülle auf Wurzelgemüse und Kümmel-Biersaft Holunder-Biskuit mit Kombucha-Joghurt

SCHWEINSFILET IN DER BREZENHÜLLE AUF WURZELGEMÜSE UND KÜMMEL-BIERSAFT

(100 Portionen)

Zutaten

10 kg	Schweinsfilet
5 kg	Schweinsnetz
5 kg	Schweinefleisch für Farce
10 kg	Laugenbrezen
100	Eier
	etwas Milch, Kräuter
5 kg	Kohlrüben
5 kg	Karotten
5 kg	gelbe Rüben
5 kg	Zucchini
0,5 kg	Butter
4 kg	dunkles Bier für Reduktion
	Öl

Zubereitung

Schweinsfilet parieren, würzen und mit Abschnitten eine Farce zubereiten. Eine Grundsoße zubereiten, Reduktion ansetzen mit dunklem Bier und Gewürzen.

Das Gemüse schälen und Patonettes schneiden, blanchieren, kalt stellen.

Aus Laugenbrezen, Eiern, Milch und Kräutern eine Knödelmasse herstellen.

Schweinsnetz gut wässern. Schweinsfilet würzen, beidseitig anbraten und kalt stellen. Schweinsnetz auslegen, Knödelmasse ca. 1 cm dick auftragen, Farce

auftragen und das Schweinsfilet platzieren. Aus diesen Zutaten eine Rolle formen (einschlagen). Im Kombidämpfer bei ca. 180 °C 10 – 15 Minuten braten, bei ca. 120 °C 15 – 20 Minuten ziehen lassen.

Blanchiertes Gemüse in Butter schwenken, platzieren, Schweinsfilet schneiden und anrichten.

Preis pro Portion: 2,28 Euro

HOLUNDER-BISKUIT MIT KOMBUCHA-JOGHURT

(100 Portionen)

Zutaten

50	Eier
0,8 kg	Honig
1,3 kg	Weizenvollkornmehl
1 kg	Holundermark
6 kg	Kombucha-Joghurt oder Fruchtjoghurt
2 kg	Orangensaft
0,5 kg	Aspik klar

Zubereitung

Aus Eiern, Honig und Mehl eine Biskuitmasse schlagen, auf Backpapier streichen, 5 Minuten anbacken, mit der Schablone Holundermark auftragen, fertig backen. Überkühlt ausstechen.

Für das Joghurt-Mousse den Orangensaft aufkochen, über die Gelatine füllen und gut verrühren. Mit dem Joghurt vermengen. Biskuit in Form (Timbale) geben, mit Joghurt-Mousse auffüllen und mit Holunder-Biskuit abdecken.

Preis pro Portion: 0,79 Euro

INFO

In der Privatklinik Laßnitzhöhe wird beim Frühstücksbuffet eine Bio-Ecke angeboten. Die richtige und bewusste Ernährung ist ein grundlegendes Standbein einer gesunden Lebensweise und gerade in einer Klinik wichtig. Werner Schmid: „Wir verwenden biologische sowie saisonelle Produkte aus der Region und kennen unsere Lieferanten.“



Margareta Scheikl vom Lehrlingshaus Mitterdorf empfiehlt



Rohkost Gefüllte Hühnerfilets mit Lauch Apfelgratin mit Preiselbeeren

ROHKOST

(100 Portionen)

Zutaten

6 kg Karotten
4 kg Äpfel
4 kg Stangensellerie
1 kg Walnüsse
Honig, Balsamicoessig, Olivenöl
Frische Kräuter, Kräutersalz
1 l Sauerrahm

Zubereitung

Die Karotten und Äpfel fein raspeln, Stangensellerie fein schneiden und mit Honig, Essig, Öl und Kräutersalz abschmecken. Mit Sauerrahm und Kräutern garnieren. Dazu Vollkornbrot reichen.

Pro Portion: 0,50 Euro

GEFÜLLTE HÜHNERFILETS MIT LAUCH

(100 Portionen)

Zutaten

100 Stück Hühnerbrüste à 150 g
4 kg Lauch
0,25 l Schlagobers
Kräutersalz, Pfeffer, Butter

Zubereitung

Eine Tasche in die Hühnerbrüste schneiden, fein geschnittenen Lauch in Butter anschwanken, mit Schlagobers binden und würzen, in die Hühnerbrüste füllen. Diese beidseitig anbraten und im Rohr fertig garen (ca. 35 Minuten). Dazu passen Herzoginkartoffeln und Vogerlsalat in Kernöldressing.

Pro Portion: 1,64 Euro

APFELGRATIN MIT PREISELBEEREN

(100 Portionen)

Zutaten

18 kg	Äpfel
250 g	Butter
Zitronensaft von 15 Zitronen	
200 g	Rohrzucker
1 kg	Haselnüsse, grob gehackt
4 l	Schlagobers
2 kg	Preiselbeerkompott

Zubereitung

Äpfel schälen, in Scheiben schneiden. Schuppenförmig in eine gut bebutterte Auflaufform (Gastronormblech) schichten. Mit Zitronensaft, Rohrzucker und Nüssen bestreuen. Das Schlagobers rundherum am Rand der Form dazugießen. Preiselbeerkompott in Tupfen draufsetzen und restliche Butter flöckchenweise darüber geben.

Im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C ca. 20 Minuten backen.

Preis pro Portion: 0,72 Euro

INFO

Im Lehrlingshaus Mitterdorf werden Mehl, Polenta und teilweise Obst in Bio-Qualität eingesetzt. Die Beschäftigung mit Bio-Lebensmitteln in der Küche hat auch ihre Auswirkungen auf den Privatbereich der KüchenmitarbeiterInnen. Margareta Scheikl: „Wir kaufen bewusster ein – also mehr Bio-Produkte, weniger Produkte mit Lebensmittelzusatzstoffen.“

BIO-ÄPFEL – FRISCH & SAFTIG

Äpfel enthalten über 300 Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Sie unterstützen die Gesundheit und steigern das Wohlbefinden. Ihre Bio-Aktivstoffe stärken das Immunsystem. Sie panzern die Zellen, schützen unsere Haut vor Schäden und bremsen sogar die Faltenbildung. Wussten Sie, dass ein Apfel 12 % des täglichen Ballaststoffbedarfes und 13 % des täglichen Kaliumbedarfes abdeckt? Ein Apfel liefert auch rd. ¼ des täglichen Bedarfes an Vitamin C. Die enthaltene Apfelsäure fördert die Aufnahme von Calcium und das Apfel-Pektin nimmt schädliche Gifte des Stoffwechsels auf und macht sie damit unschädlich. Bio-Äpfel werden ohne chemisch-synthetische Spritzmittel gezogen. Die Früchte weisen eine höhere Vitamin- und Mineralstoffdichte auf. Bei saisonaler, biologischer Qualität stimmt das äußere Erscheinungsbild mit den inneren Geschmackswerten überein: Sonnengereifte Bio-Äpfel haben bei Geschmack und Nährstoffgehalt die Nase vorn.



Theresia Hammelhofer von der HBLA für Forstwirtschaft in Bruck empfiehlt



Suppe mit Polentanockerln Steirisches Rindsragout mit Nudeln

SUPPE MIT POLENTANOCKERLN

(100 Portionen)

Zutaten

25 l	Suppe
350 g	Butter
17	Eier
1 kg	Polenta (Maisgrieß)
	Salz, Muskat
150 g	Schnittlauch

Zubereitung

Handwarme Butter mit den Eiern verrühren, Polenta einrühren, würzen, Nockerln in kochendem Wasser garen.
Mit klarer Suppe und Schnittlauch servieren.

Preis pro Portion: 0,11 Euro

STEIRISCHES RINDSRAGOUT MIT NUDELN

(100 Portionen)

Zutaten

15 kg	Tafelstück
2 kg	Zwiebel
1,5 l	Öl
2,5 kg	Karotten
1,5 kg	Sellerie
1,5 kg	Peterwurzeln
1 kg	Lauch
100 g	Knoblauch
1 l	Rotwein
0,8 kg	Mehl
	Salz, Kümmel, Kren nach Geschmack
6 kg	Teigwaren
0,5 kg	Butter
	Salz

Zubereitung

Fleisch würfeln, anrösten, zur Seite stellen. Zwiebel hacken, ebenfalls anrösten. Wurzelwerk grob schneiden, mitrösten, mit Rotwein ablöschen, aufgießen, Fleisch befügen, würzen, weichdünsten. Die Soße mit Mehl binden, abschmecken. Kurz vor dem Anrichten frisch geriebenen Kren einrühren. Dazu die in Butter geschwenkten Nudeln servieren.

Preis pro Portion: 1,69 Euro

INFO

In der HBLA für Forstwirtschaft Bruck/Mur sind folgende Bio-Lebensmittel im Programm: Milchprodukte, Teigwaren, Gebäck, Eier, Müsli, Honig, Fleisch, Kartoffeln. Theresia Hammelhofer: „Wir verwenden zunehmend Bio-Produkte, weil es den Menschen, den Tieren und der Natur gut tut. Bewusste Ernährung ist wichtig für unser Wohlbefinden. Wenn wir in der Gemeinschaftsverpflegung Bio-Produkte verwenden, können wir für einen großen Kreis einen positiven Beitrag leisten.“

BIO-TEIGWAREN – IN JEDER FORM

Teigwaren – oder Nudeln – sind ein vielseitiges Grundnahrungsmittel. Ob als Beilage, als eigenständiges Gericht, als Suppeneinlage oder als Süßspeise – Teigwaren werden in der abwechslungsreichen Ernährung vielseitig eingesetzt. Und das nicht erst seit wir uns von mediterranen Nudelgerichten so gerne an den Italienurlaub erinnern lassen. Auch in der altösterreicherischen Küche waren Nudeln geschätzt – man denke nur an die Kraut- und Wurst- bzw. Schinkenfleckerl, an die Haluschka oder an die fadendünnen Suppennudeln. Teigwaren schmecken am besten biologisch. Warum? Der intensive konventionelle Getreideanbau kommt heute ohne Pflanzenschutzmittel, Wachstumsregler und leichtlösliche Mineraldünger nicht mehr aus. In der biologischen Landwirtschaft werden hingegen nur organische Dünger wie Mist, Kompost und Gründüngung verwendet. Harmonisch mit Nährstoffen versorgt ist das Getreide widerstandsfähig gegen den Befall von Krankheiten und Schädlingen. Das Unkraut regulieren die Bio-Bauern mit dem Striegel. Diese sorgsame Umgang mit dem Getreide spiegelt sich auch in der Qualität der Teigwaren wieder. Besonders wer der Gesundheit zuliebe gerne Vollkornnudeln isst, sollte auf jeden Fall zu Bio-Ware greifen. Warum? In den Randschichten des Kornes befinden sich nicht nur reichlich Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Hier sind auch die meisten Schadstoffe zu finden. Daher: Vollkorn bitte nur in Bio-Qualität.



Josef Rieberer vom Lehrlingshaus in Murau empfiehlt

Klare Gemüsesuppe mit Dinkelgrießnockerln Pasta „Bolognese“



KLARE GEMÜSESUPPE MIT DINKELGRIESSNOCKERLN

(100 Portionen)

Zutaten

4 kg	Suppengemüse
20 l	Wasser
	Muskat, Pfefferkörner, Salz
	ev. Kräuter
20	Eier
1 kg	Butter
2 kg	Dinkelgrieß
	Salz

Zubereitung

Geputztes und klein geschnittenes Gemüse mit Wasser und Gewürzen ca. eine Stunde zu einer Brühe kochen lassen.

Die Eier mit der Butter schaumig rühren, den Dinkelgrieß einrühren, würzen, Nockerln formen und in leicht kochender Gemüsebrühe 10 Minuten kochen und dann noch 15 Minuten ziehen lassen.

Preis pro Portion: 0,28 Euro



PASTA „BOLOGNESE“

(100 Portionen)

Zutaten

2 kg	Zwiebel
15 kg	Faschiertes vom Styria Beef
	Öl
	Knoblauch
1 kg	Tomatenmark
	Salz, Pfeffer, Oregano
	Parmesan, gerieben
10 kg	Vollkornspaghetti

Zubereitung

Kleingeschnittene Zwiebel mit Faschiertem in Öl anrösten. Gehackten Knoblauch und Tomatenmark unterrühren, würzen, leicht aufgießen, dünsten und abschmecken.

Spaghetti in Salzwasser kochen. Pasta und Soße getrennt servieren. Parmesan dazu reichen.

Preis pro Portion: 1,63 Euro

INFO

Im Lehrlingshaus Murau werden Milch, Gebäck, Brösel, Knödelbrot, Grieß und Teigwaren aus biologischer Produktion verwendet, weil Bio die Gesundheit unterstützt und der Region hilft und sie fördert. Josef Rieberer: „Die Umstellung von Grießnockerln auf Dinkelgrießnockerln wird auch von Nicht-Vollwertessern gut aufgenommen – eine Einstiegsmöglichkeit zur besseren Ernährung.“



Priska Steinbauer vom Pensionistenheim in Kindberg empfiehlt

Zucchinicremesuppe Rindsbraten



ZUCCHINICREMESUPPE

(100 Portionen)

Zutaten

15 kg	Zucchini
1 kg	Zwiebel
100 g	Butter
20 l	Suppe
1 l	Schlagobers
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zucchini würfeln, Zwiebel hacken. Zwiebel in Butter anschwitzen, Zucchini begeben und kurz dünsten lassen. Mit Suppe aufgießen und köcheln lassen. Suppe mixen und mit Obers verfeinern.

Preis pro Portion: 0,31 Euro



RINDSBRATEN

(100 Portionen)

Zutaten

16 kg	Hüfelfert
	Senf, Salz, Pfeffer
	Öl
5 kg	Wurzelgemüse
1 kg	Zwiebel
500 g	Tomatenmark
1 l	Rotwein

Zubereitung

Rindfleisch mit Salz, Pfeffer und Senf einreiben und auf allen Seiten anbraten. Fleisch herausnehmen, geschnittenes Wurzelgemüse und gehackte Zwiebel dazugeben und alles mit Tomatenmark anrösten. Mit Rotwein ablöschen und aufkochen lassen. Fleisch dazugeben, ca. 2,5 Stunden braten und dabei mehrmals übergießen.

Preis pro Portion: 1,30 Euro

INFO Im Pensionistenheim Kindberg wird vorwiegend Gemüse aus biologischer Landwirtschaft verkauft.

BIO-ZUCCHINI - GRÜN, GESTREIFT ODER GELB

Der Name Zucchini kommt aus dem Italienischen und bedeutet „kleiner Kürbis“. Und im Grunde handelt es sich bei Zucchini auch um kleine, unreif geerntete Kürbisse. Es gibt grüne, gestreifte, gelbe und sogar weiße Zucchini. Am Besten schmeckt dieses Gemüse mit einer Größe von 15 – 20 cm. Das Fruchtfleisch von größerer Zucchini ist eher trocken und sie schmecken fader. Zucchini sind sehr energiearm (nur 18 kcal pro 100 g) und relativ reich an Kalium, Eisen und Vitaminen der B-Gruppe. Zucchini enthalten auch verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe, z.B. verschiedene Carotinoide. Junge Zucchini brauchen vor der Verwendung nur gewaschen zu werden, ev. auch Stielansatz und Spitze wegschneiden. Bei älteren Zucchini die harten Schalen und Kerne entfernen. Zucchini lassen sich einfach und schnell zubereiten und, auch ganz angenehm: es gibt kaum Abfall. Sie schmecken roh und gegart und können aufgrund ihres milden, unaufdringlichen Geschmacks sehr vielseitig zubereitet werden.



Walpurga Lanner von der Fachschule für Land-und Forstwirtschaft St. Martin Stockschloss in Trofaiach empfiehlt



Kürbiscremesuppe mit gerösteten Schwarzbrotwürfeln Dinkelpalatschinken mit Topfenfülle und Fruchtmilch

KÜRBISCREMESUPPE MIT GERÖSTETEN SCHWARZBROTWÜRFELN

(100 Portionen)

Zutaten

2 kg	Zwiebel
0,75 kg	Butter
6,5 kg	Kürbis, geschält, gewürfelt (Muskat- oder Hokkaidokürbis)
25 l	Suppe
	Knoblauch, gemahlener Kümmel
	Salz, Pfeffer, Petersilie
4 Becher	Schlagobers
1 Flasche	Weißwein
300 g	Kürbiskerne
2 kg	Schwarzbrot
100 g	Butter
	Knoblauch
1/8 l	Kürbiskernöl

Zubereitung

Den feingehackten Zwiebel in etwas Butter anschwitzen, den kleingewürfelten Kürbis dazugeben und mitdünsten. Mit Suppe aufgießen und den Gewürzen abschmecken, köcheln lassen.

Die Suppe im Mixbecher pürieren und mit Weißwein und Schlagobers verbessern.

Die Kürbiskerne in eine mittelheiße Pfanne geben, leicht salzen, mit wenig Wasser bespritzen und langsam rösten. Danach grob hacken. Das Schwarzbrot in Würfel schneiden, in Butter und Knoblauch knusprig rösten. Die Suppe anrichten mit Kernöl, den Kürbiskernen und den Brotwürfeln servieren.

Preis pro Portion: 0,35 Euro

DINKELPALATSCHINKEN MIT TOPFENFÜLLE UND FRUCHTMILCH

(100 Portionen)

Zutaten

1,5 kg	Weizenmehl
1,5 kg	Dinkelmehl
40	Eier
5 l	Milch
1 l	Sonnenblumenöl
	Salz
0,75 kg	Butter
1 kg	Staubzucker
30	Eier
5 kg	Topfen
	Saft und Schale von 4 Zitronen
5	Eier
1 l	Milch
	Vanillezucker nach Geschmack
20 l	Milch
4 kg	Erdbeermark
0,5 kg	Staubzucker
200 g	Vanillezucker
	Zitronensaft

Zubereitung

Aus Milch, Mehl, Salz und Eiern einen dünnen Palatschinkenteig bereiten. Den Teig 1 Stunde quellen lassen. Dann daraus dünne Palatschinken backen.

Für die Fülle Butter abtreiben, mit Zucker, Eier, Topfen, Zitronensaft und -schale vermengen. Die Palatschinken damit bestreichen, einrollen, halbieren und dachziegelartig in eine Pfanne legen, Eier und Milch versprudeln und übergießen. Bei 200 °C ca. 30 Minuten überbacken.

Für die Fruchtmilch alle Zutaten zusammen aufmixen und anrichten.

Preis pro Portion: 0,65 Euro

INFO

In der Fachschule für Land- und Ernährungswirtschaft St. Martin Stockschloss werden Dinkel und auch Milch und Milchprodukte in Bio-Qualität verwendet.

BIO-MILCH – REICH AN OMEGA-3-FETTSÄUREN

Milch begleitet die Menschheit schon seit vielen Jahrtausenden - seit die Tiere gezähmt und nicht nur gejagt wurden. Die ÖsterreicherInnen trinken knapp 80 Liter Milch pro Kopf und Jahr. Wir decken rd. 60 % unseres Calciumbedarfes über Milch und Milchprodukte. Ob natur oder gemixt, roh oder pasteurisiert, kalt oder warm, süß oder sauer, mager oder fett: Milch und Milchprodukte spenden uns viele wertvolle Nährstoffe - hochwertiges Eiweiß, Mineralstoffe, viele Vitamine. Bio-Milch hat einen zusätzlichen Bonus: Durch den hohen Raufutteranteil im Futter und die Weidehaltung ist Bio-Milch wesentlich reicher an Omega-3-Fettsäuren und damit besonders wertvoll für unsere Ernährung. Bio-Milch schmeckt zudem besonders intensiv und gut.



Anneliese Schweiger von der HBLA Kerpelystraße in Leoben empfiehlt:

Grünkernlaibchen mit Faschiertem



GRÜNKERNLAIBCHEN MIT FASCHIERTEM

100 Portionen

Zutaten

2,5 kg	Bio-Grünkern, geschrotet
12,5 l	Wasser
	Suppenwürze
20	Bio-Semmeln
20	Bio-Eier
2 kg	Bio-Zwiebel
3 kg	faschiertes vom Styria Beef
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
0,2 kg	Petersilie
1 l	Öl

Zubereitung

Wasser zustellen und zum Kochen bringen.

Grünkern einkochen, würzen und unter ständigem Rühren zu einem dicken Brei kochen.

Auskühlen lassen

Zwiebel und Speck kleinwürfelig schneiden und hellbraun anrösten.

Semmeln kleinwürfelig schneiden, Petersilie fein hacken.

Die restlichen Zutaten zum Grünkern geben, würzen und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Laibchen formen und diese in heißem Fett beidseitig braten.

Preis pro Portion: 0,82 Euro

Anneliese Schweiger von der HBLA Kerpelystraße in Leoben empfiehlt:



Bunte Hähnchenpfanne mit Dinkelreis und Kürbisgemüse Karottenschnitten oder Topfenockerln

BUNTE HÄHNCHENPFANNE

Zutaten

8 kg Bio-Hähnnerfilet frisch
Salz,
0,5 l Öl
0,5 l Weißwein
2,4 kg Bio-Lauch
0,5 kg Selchspeck
1,5 kg Champignons frisch
0,8 kg Erbsen
1,6 kg Bio-Karotten
0,1 kg Petersilie
Salz, Suppenwürze
Zum Binden:
0,24 kg Bio-Butter
0,24 Bio-Dinkelvollkornmehl
0,5 l Bio-Schlagobers

(100 Portionen)

DINKELREIS

Zutaten

4,4 kg Bio-Dinkelreis
0,8 kg Bio-Zwiebel
8,8 l Wasser
0,1 kg Suppenwürze, Salz, Nelken ganz

(100 Portionen)

Preis pro Portion: 0,14 Euro

KÜRBISGEMÜSE

Zutaten

14 kg Bio-Kürbis frisch
0,8 kg Bio-Butter
1,2 kg Bio-Zwiebel
1,5 l Bio-Schlagobers
0,3 kg Bio-Dinkelmehl weiß, Salz, Pfeffer, Kümmel, Paprika, evtl. Knoblauch

Preis pro Portion: 1,01 Euro

Zubereitung

Butter und Zwiebel anrösten, Paprika zugeben, den geriebenen Kürbis dazugeben und dünsten. Schlagobers und Mehl verrühren und in die Kürbissmasse einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Knoblauch würzen.

Preis pro Portion: 0,54 Euro

(100 Portionen)

TOPFENNOCKERLN

Zutaten

3,75 kg	Bio-Topfen
15 Stk	Bio-Eier
0,6 kg	Bio-Dinkelvollkornmehl
1	Bio-Zitrone
1 kg	Bio-Semmelbrösel
0,7 kg	Bio-Rohzucker
0,4 kg	Bio-Butter
von 1 kg Topfenmasse: 65 Nockerln Suppentöffelgröße	
Zum Bezuckern:	
0,21 kg	Staubzucker
1,38 Stk	Vanillezucker klein
5 kg	Bio-Zwetschken frisch
1 kg	Bio-Rohzucker
0,07 l	Rum
	Zimtrinde

KAROTTENSCHNITTEN

(100 Portionen)

Zutaten

75 Stk	Bio-Eier
1,88 kg	Bio-Honig
	Zimt, Rum
8 Stk	Vanillezucker klein
2	Zitronen
1,88 kg	Bio-Weizenmehl
1,24 kg	Bio-Haselnüsse
3,24 kg	Bio-Karotten
4 Stk	Backpulver klein
	für die Form:
0,04	Dose trennfett 101 109
	zum Verzieren
1 l Bio	Schlagobers
0,12 kg	Staubzucker
	Glaser
0,76 kg	Bio-Schokoglasur

Zubereitung

Dotter, Honig, Vanillezucker und Zitronen schaumig rühren, Mehl, Nüsse und Backpulver vermischen, Karotten fein reiben, Schnee schlagen und alles zu einer Masse verrühren.

Bei 180° ca. 30 Minuten backen.

Preis pro Portion: 0,90 Euro



„Bio ist für mich ein Garant für
gesunde Produkte.“

Christian Ropitsch

vom Lehrlingshaus in Eibiswald

Winter

Karl-Heinz Kocher vom Elternhaus Murau empfiehlt



Murauer Malzbierbraten mit Serviettenwalnussknödeln und gelben Karotten Kakaoroulade mit Preiselbeeren und weißer Schokoladencreme

MURAUER MALZBIERBRATEN MIT SERVIETTENWALNUSSKNÖDELN UND GELBEN KAROTTEN

(100 Portionen)

Zutaten

18 kg	Schulterschmelze vom Styria Beef	3 kg	Knödelbrot
2 kg	Zwiebel	4,5 l	Milch, warm
2 kg	Karotten	40	Eier
1 kg	Lauch	0,5 l	Rapsöl
1 kg	Sellerie	0,5 kg	Mehl griffig
0,5 kg	Tomatenmark	2 kg	Zwiebel
300 g	Mehl	250 g	Butter
3 l	Murauer Malzbier	1 kg	Walnüsse, grob gehackt
4 l	Suppe pflanzlich		Salz, Muskat
0,5 l	Schlagobers		Petersilie, Butter
	Sonnenblumenöl		gelbe Karotten
	Senf, Salz,		Butter, Salz, Kräuter
	Lorbeerblatt, Pfefferkörner	8 kg	Zucker
	Wacholderbeeren,		
	Suppenwürze pflanzlich		

Zubereitung

Rindfleisch mit Salz, Pfeffer und Senf gut einreiben. Fleisch in der Kippbratpfanne mit Sonnenblumenöl an allen Seiten gut anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und in ein Kombidämpferblech geben. Geschältes, geschnittenes Gemüse in der Kippbratpfanne weiterbrösten. Tomatenmark beimengen und gut mitrösten (braune Farbe). Mehl einstauben, kurz mitrösten und mit Malzbier und Suppe aufgießen. Gewürze und etwas Suppenwürze beimengen und aufkochen lassen. Bratensaft über das Fleisch gießen (Fleisch sollte mit Bratensaft abgedeckt sein).

Über Nacht im Kombidämpfer das Fleisch bei 73 °C regenerieren (50% Kombidampf, 50% Heißluft) auf „Dauer“ geschaltet ca. 10 – 11 Stunden garen. Am nächsten Tag das Fleisch aus dem Saft nehmen, überkühlen (Schockfroster) und portionieren. Saft aufkochen, mixen, abschmecken und mit Obers verfeinern. Zwiebel in Butter anschwitzen. Knödelbrot in warmer Milch einweichen. Eier, gehackte Walnüsse, Petersilie, Mehl, Rapsöl, Zwiebel, Salz, Gewürze, dazugeben. Alles zusammen gut vermischen, ziehen lassen. Knödelmasse auf Frischhaltefolie geben und fest einrollen. Eingerollte Knödelmasse auf Alufolie legen und nochmals fest zusammenrollen, damit es eine gute Bindung ergibt. 35 Minuten leicht kochen lassen. Gut überkühlt portionieren. Karotten schälen und im Ganzen kochen, abkühlen und in Scheiben schneiden, mit flüssiger Butter, Salz, Kräutern und etwas Zucker abschmecken.

Preis pro Person: 2,33 Euro

KAKAOROLADE MIT PREISELBEEREN UND WEISSER SCHOKOLADENCREME

(100 Portionen)

Zutaten

30	Eier
0,9 kg	Feinkristallzucker
1 kg	Mehl glatt
100 g	Kakaopulver
	Vanillezucker
	Zitronen, Backpulver
1 l	Quimiq
1 kg	Topfen
1 l	Schlagobers
2	Zitronen
1,2 kg	weiße Schokolade
1,5 kg	Preiselbeeren
	Rum, Vanillezucker

Zubereitung

Die ganzen Eier mit Zucker gut aufschlagen und die restlichen Zutaten vorsichtig einmehlieren. Auf Backpapier streichen (Gastronorm, drei Stück) und bei 170 °C ca. 10 Minuten backen. Die fertig gebackene Masse an der Oberseite mit Mehl gut bestauben und auf ein zweites Backpapier stürzen, Backpapier abziehen und einrollen, kühlen. Für die Fülle Quimiq und Topfen glatt rühren. Das Schlagobers aufschlagen. Geschmolzene Schokolade und Obers unterheben, Schale und Saft der Zitronen, Rum, Vanillezucker dazugeben. Die Fülle 1 Stunde im Kühlraum anziehen lassen.

Kakaoböden auswickeln, mit Rum etwas tränken und mit Preiselbeeren bestreuen. Die Schokoladefülle aufstreichen und vorsichtig einwickeln, für einige Zeit in den Kühlraum stellen. Aus einer Roulade ca. 30 Stück portionieren.

FLEISCH BEI NIEDRIGER TEMPERATUR GEGART

Fleisch, das bei niedriger Temperatur, dafür aber über längere Zeit (über Nacht) gegart wird, hat mehrere Vorteile. Fleischteile wie Rindsschulter, Schultermeisl, Wadschinken, Kalbsbraten, Kalbsvogerl, Lammrollbraten usw. schrumpfen kaum. Das Fleisch wird weich, bleibt saftig und bekommt einen guten Geschmack. Auch der Saft wird kräftig und sehr gut im Geschmack. Über Nacht kochen bedeutet auch eine Zeitersparnis, da in der Früh das Fleischgericht bereits fertig zubereitet ist.

Es eignen sich auch noch andere Speisen hervorragend für diese Zubereitungsart. Gulasch, gekochtes Rindfleisch, Wurzelfleisch, verschiedene Ragoutsorten usw. gelingen sehr gut auf diese Art und Weise.

Preis pro Person: 0,22 Euro

Erika Schönberger von der Fachschule für Land- und Ernährungswirtschaft Burgstall-St.Martin in Wies empfiehlt



Porreecremesuppe Gefüllte Rindsröllchen mit Polentagratin, gedünsteten Karotten und Salat

PORREECREMESUPPE

(100 Portionen)

Zutaten

6,5 kg	Porree
0,5 kg	Butter
	Salz, Pfeffer
0,5 kg	Mehl
1,5 kg	Schlagobers
1 kg	Brotwürfel
0,5 kg	Butter
20 l	Wasser

Zubereitung

Porree ringelig schneiden, in Butter anschwitzen, würzen, dünsten, mixen, aufgießen, mit Obers und Mehl binden.
Brotwürfel in Butter schwenken und bähnen.

Preis pro Portion: ?? Euro



GEFÜLLTE RINDSRÖLLCHEN MIT POLENTAGRATIN, GEDÜNSTETEN KAROTTEN UND SALAT

(100 Portionen)

Zutaten

15 kg	Rindfleisch (Styria Beef)
1 kg	Blattspinat
4 kg	Schinken
1 kg	Öl
0,5 kg	Mehl
2 kg	Zwiebel
2 l	Suppe
	Sauerrahm
3,25 kg	Polenta
0,70 kg	Butter
3 kg	Karotten
2,60 kg	Pizzakäse
22 kg	Salat
250 g	Essig
0,5 l	Kernöl
	Salz, Gewürze

Zubereitung

Rindschnitzel klopfen, würzen, mit Blattspinat und Schinken belegen, einrollen, mit Zahnstochern feststecken. Die Rollen in Mehl tauchen, in Fett anbraten, kleingeschnittene Zwiebel im Bratrest anlaufen lassen, mit wenig Suppe aufgießen und die Röllchen weichdünsten. Den Saft mit Sauerrahm verbessern.

In kochendes gesalzenes Wasser (2,5 fache Menge vom Polenta) Butter und Polenta einkochen, kurz aufkochen, die geriebenen Karotten unterrühren, würzen, die Masse auf ein gefettetes Blech streichen, mit Pizzakäse bestreuen, bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.

Grüner Salat mit Vinaigrette marinieren.

Preis pro Portion: ?? Euro

BIO-PORREE – EIN GEMÜSE MIT GESCHICHTE

Porree, auch Lauch genannt, zählt neben der Zwiebel zu den am längsten vom Menschen kultivierten Gemüsearten. Man vermutet, dass er bereits zur Bronzezeit der Ernährung diente. Im alten Ägypten war Lauch überaus beliebt, die Oberpriester wurden damit bezahlt. Im 4. Buch Mose ist Lauch erwähnt. Die Griechen kannten bereits verschiedene Lauchsorten.

Im Mittelalter allerdings war es verpönt, Porree roh zu essen. Man vermutete, das würde Krankheiten begünstigen. Zu Unrecht! Vor rohem Lauch seien lediglich diejenigen gewarnt, die mit einem lieben Menschen auf Tuchfühlung zu gehen gedenken. Lauch ist reich an Mineralstoffen, B-Vitaminen sowie an Vitamin C und Ballaststoffen. Besonders bemerkenswert ist sein Gehalt an Folsäure. Die schwefeligen Inhaltsstoffe (Senföle) wirken als natürliches Antibiotikum und unterbinden im Darm unerwünschte Fäulnis- und Gärungsprozesse, können aber auch zu verstärkten Blähungen führen. Lauch regt die Nierentätigkeit sowie den Appetit an und fördert Gallentätigkeit und Verdauung.

Burgi Suppaner und Annemarie Vollmann von der Landwirtschaftlichen Fachschule Kobenz empfehlen



Kartoffelgulasch oder Powerlaibchen Dinkelroulade

KARTOFFELGULASCH

(100 Portionen)

Zutaten

16 kg	Kartoffeln
3 kg	Zwiebel
1 kg	Tomatenmark
300 g	Paprika, edelsüß
	Lorbeerblatt
	Salz, Kümmel
	Essig
	Knoblauch
2 l	Suppe
0,5 l	Sauerrahm
ev. 3 kg	Frankfurter
150	Semmeln

Zubereitung

Feingehackte Zwiebel in Öl goldbraun rösten, Paprika und Tomatenmark dazugeben, gut durchrösten und mit Essig ablöschen. Die Kartoffeln waschen, schälen, großwürfelig schneiden und zu den Zwiebeln geben. Restliche Gewürze unterrühren und mit Suppe und Wasser aufgießen. Die Kartoffeln sollen knapp bedeckt sein. Das Gulasch zum Schluss mit Sauerrahm verfeinern. Man kann auch in Scheiben geschnittene Frankfurter ins Gulasch geben. Mit Semmeln servieren.

Preis pro Portion (ohne Frankfurter): 0,36 Euro

INFO

In der Landwirtschaftlichen Fachschule Kobenz werden Bio-Kartoffeln sowie Haferflocken, Eier, Dinkelmehl und Dinkelschrot aus biologischer Landwirtschaft verarbeitet.

POWERLAIBCHEN

(100 Portionen)

Zutaten

2,2 kg	Dinkelschrot
	etwas Milch
7,5 kg	Gemüse der Saison
1 kg	Zwiebel
125 g	Butter
1,90 kg	Krakauer
2,5 kg	Edamerkäse
1,10 kg	Dinkelvollmehl
0,70 kg	Haferflocken
14	Eier

Salz, Pfeffer, Knoblauch, Petersilie, Majoran, etwas Suppenwürze

BIO-KARTOFFELN – DIE „EINSTIEGSDROGE“

Köchinnen und Köche, die erste Versuche mit Bio-Lebensmitteln machen, bezeichnen Bio-Kartoffeln gerne als „Einstiegsdroge“. Warum? „Schmecken Sie selbst“, möchte man antworten. Nicht nur die verschiedenen Sorten und die unterschiedlichen Boden- und Klimaverhältnisse der Anbauregionen haben einen großen Einfluss auf den Geschmack und das Aussehen, sondern auch die Produktionsweise. Bio-Bauern achten besonders darauf, dass der Boden, in dem die Kartoffeln heranwachsen, gesund und nährstoffreich ist. Mit einer ausgeklügelten Fruchtfolge wird der Boden gestärkt, auf „Kunstdünger“ und chemische Pflanzenschutzmittel wird verzichtet. Die schonende Behandlung danken die Bio-Kartoffeln mit ihrem typischen Geschmack und einer kräftigen Farbe.

Wussten Sie: Kartoffeln sind mit 70 kcal pro 100 Gramm kalorienarm. Die Dichte an wertgebenden Nährstoffen ist jedoch sehr hoch. Kartoffeln enthalten Kalium, Magnesium, Eisen, Vitamine – vor allem Vitamin C, viel Ballaststoffe, hochwertiges Eiweiß und komplexe Kohlenhydrate. Ein rundum gesundes, modernes Lebensmittel also!

Zubereitung

Dinkelschrot in etwas Milch rund eine halbe Stunde quellen lassen (Schrot soll bedeckt sein). Zwiebel hacken, gemeinsam mit dem zerkleinerten Gemüse in Butter dünsten und faszieren. Käse und Wurst feinkwürfelig schneiden. Alle Zutaten abmischen, mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken. Laibchen formen (ca. 200 Stk) und im Kombidämpfer bei 170 °C – Heißluft ca. 15 Minuten backen. Dazu passen Salzkartoffeln (ca. 12 kg) und Endiviensalat (ca. 7 große Häuptel).

Preis pro Person: 0,58 Euro

DINKELROULADE

(100 Portionen)

Zutaten

1,2 kg	Dinkelvollmehl
60	Eier
1,44 kg	Feinkristallzucker
25 EL	Wasser
3 l	Schlagobers
1,2 kg	Preiselbeerkonfitüre
250 g	Staubzucker

Zubereitung

Dotter mit Zucker und Wasser schaumig schlagen, Mehl und Eischnee unterheben. Bleche mit Backpapier belegen, Biskuitmasse verteilen und bei 200 °C ca. 10 Minuten backen. Danach stürzen, Papier abziehen und mit Geschirrtüchern einrollen, auskühlen lassen.

Schlagobers schlagen, Roulade damit füllen, Preiselbeerkonfitüre darauf verteilen und einrollen. Mit Staubzucker bestreut portionieren.

Preis pro Portion: 0,51 Euro

Roman Brandtner vom RZ in Gröbming empfiehlt



Dinkelfrittatensuppe – Tafelspitz mit Kürbisgemüse – und Röstkartoffeln oder Karottencremesuppe – Dinkelbuchteln mit Schafkäse und Kräutersoße

DINKELFRITTATENSUPPE

(100 Portionen)

Zutaten

3,3 l Milch
13,3 l Eier
2 kg Dinkelmehl
30 g Salz
0,6 l Tafelöl

Zubereitung

Aus Milch, Eiern, Dinkelmehl und Salz einen Palatschinkenteig bereiten, kurz rasten lassen und in heißem Öl Palatschinken backen. Abgekühlt aufrollen und in feine Streifen schneiden.
In heißer Suppe servieren.

Preis pro Portion: 0,10 Euro

TAFELSPITZ MIT KÜRBISGEMÜSE

(100 Portionen)

Zutaten

15 kg Rindstafelspitz
2 kg Karotten
2 kg Sellerie
0,5 kg Zwiebel
20 g Knoblauch
0,5 kg Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Piment
Schmittlauch

Zubereitung

Das geputzte Gemüse mit dem Tafelspitz in kaltem Wasser zustellen, mit Salz, Pfeffer und Piment würzen. Nach Beendigung der Garzeit mit der Gemüsebrühe verfeinern. Das Fleisch herausnehmen und in Scheiben schneiden. Mit Schmittlauch garniert zu Kartoffeln und Gemüse servieren.

Preis pro Portion: 1,47 Euro

RÖSTKARTOFFELN

15 kg	Kürbisstreifen
0,6 kg	Margarine
400 g	Mehl griffig
1,25 kg	Sauerrahm
1 kg	Zwiebel
	Salz, Pfeffer, Dille
	Kümmel, Paprika, Knoblauch
18 kg	Kartoffel
5 kg	Zwiebel
0,25 l	Öl
	Salz, Majoran

Zubereitung

Zwiebel in Butter anschwitzen, Kürbisstreifen beimengen und mitrösten, Mehl beimengen, würzen und zum Schluss den Sauerrahm unterziehen. Kartoffel kochen, schälen und blättrig schneiden. Geschnittenen Zwiebel in Öl anschwitzen, Kartoffel darin anrösten und mit Salz und Majoran würzen.

Preis pro Portion: 0,39 Euro

KAROTTENCREMESUPPE

(100 Portionen)

Zutaten

5 kg	Karotten
400 g	Gemüsebrühe
20 l	Wasser
1 l	Obers
3 kg	Kartoffeln
	Salz

Zubereitung

Kartoffel mit den Gewürzen kochen, mit dem Mixstab pürieren, die gehackten Karotten beimengen und bissfest weiterkochen.

Preis pro Portion: 0,20 Euro

DINKELBUCHTELN MIT SCHAFKÄSE/KRÄUTERSOSSE

(100 Portionen)

Zutaten

4,55 kg	Dinkelmehl glatt	2 kg	Zwiebel
3,03 kg	Dinkelmehl griffig	500 g	Sauerrahm
30	Eidotter, Salz		Knoblauchgranulat
0,91 kg	Margarine		
3,79 l	Milch		
15,15 Pkg	Trockengerm		
1,82 kg	Kürbiskerne		
0,3 l	Kürbiskernöl		
3,03 kg	Schafkäse		
2,42 kg	Topfen (20%)		
	Petersilie, Pfeffer schwarz		
0,61 kg	Margarine		
500 g	Mehl glatt		
500 g	Margarine		
2 l	Wasser		
2 l	Milch, Salz		
100 g	Gemüsebrühe		
	Pfeffer weiß		
3 Pkg	TK-Acht-Kräuter		

Zubereitung

Einen Germteig mit den gerösteten Kürbiskernen bereiten. Schafkäse mit einer Gabel zerdrücken, mit Topfen glattühren, abschmecken, die Buchteln damit füllen. Margarine schmelzen, Mehl darin anschwitzen, mit Wasser und Milch aufgießen, aufkochen lassen und mit den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss die Kräuter beimengen. Die Buchteln mit der Soße anrichten.

Preis pro Portion: 0,77 Euro

Maria Lankmayer von der Landwirtschaftlichen Fachschule Feistritz empfiehlt

Rindsragout mit Rahmkartoffeln und buntem Gemüse Mohncreme auf Apfelsoße



RINDSRAGOUT MIT RAHKARTOFFELN UND BUNTEM GEMÜSE (100 Portionen)

Zutaten

15 kg	Almo Rindsschulter
0,5 l	Tafelöl
2,5 kg	Bio-Zwiebel
4,5 kg	Schwammerl (Eierschwammerl, Champignons, Steinpilze)
3 l	Rotwein
3 l	Orangensaft
	Thymian, Pfeffer, Salz
	Rindssuppe

Zubereitung

Fleisch in Würfel schneiden und in Öl anrösten, Zwiebel hacken und die Schwammerl nach dem Putzen in etwas größere Stücke schneiden. Fleisch aus dem Topf nehmen, im Bratenrückstand Zwiebel und Schwammerl anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen, mit Rindssuppe und Orangensaft auffüllen und einkochen lassen. Fleisch dazugeben, würzen und zugedeckt dünsten. Eventuell mit Preiselbeeren verfeinern.

RAHKARTOFFELN

(100 Portionen)

Zutaten

5 kg	Bio-Zwiebel
10 kg	Bio-Kartoffel
6 l	Schlagobers
6 l	Rindssuppe
25	Eier

Zubereitung

In feine Ringe geschnittene Zwiebel in eine befettete Form geben. Kartoffel schälen und mit dem Gurkenhobel in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben auf den Zwiebelringen verteilen. Schlagobers, Suppe und die Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über die Kartoffel gießen.
Bei 170° 45 – 60 Minuten backen, danach in 10x10 cm große Stücke schneiden.

BUNTES GEMÜSE

(100 Portionen)

Zutaten

2,5 kg rote Rüben
2,5 kg gelbe Rüben
2,5 kg Karotten

Zubereitung

Gelbe und rote Rüben sowie die Karotten julienne schneiden (ca 2,5 cm lang), mit wenig Wasser bissfest kochen und in etwas zerlassener Butter schwenken.

Preis pro Portion: 1,31 Euro

MOHNCREME AUF APFELSOSSE

Zutaten

8 kg Bio-Äpfel
6 l Bio-Apfelsaft
2 kg Kristallzucker
0,5 kg Stärkemehl
4 l Bio-Vollmilch
1,25 kg Mohn
2 Stück Bittermandelaroma
1,5 kg Marzipan
3,5 l Schlagobers
5 kg Bio-Topfen

Zubereitung

Äpfel raspeln oder in kleine Stücke schneiden. Mit Apfelsaft und Zucker aufkochen, Stärkemehl mit etwas Apfelsaft verrühren, in das kochende Kompott geben und einkochen lassen. Auskühlen lassen.
Die Hälfte der Milch mit Mohn und Aroma erhitzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze quellen lassen. Marzipan reiben, zur heißen Mohnmasse geben. Restliche Milch, Topfen und Zucker glatt rühren und löffelweise unter die Mohnmasse rühren. Schlagobers unterziehen.
Apfelsosse in Schalen geben, Mohncreme darauf verteilen und mit Apfelspalten, Schlagobers und Minze garnieren.

Preis pro Portion: 0,51 Euro

Saisonalender Gemüse

Gemüseart	Jän	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Brokkoli					X...	X	X	X	X	X		
Fenchel						X	X	X	X	X		
Fisolen						X	X	X				
Grünkohl	X										X	X
Gelbe Rüben	0	0	0	0	0	X	X	X	X	0	0	0
Karfiol					X	X	X	X	X	X		
Karotten	0	0	0	0	0 X	X	X	X	X	0	0	0
Kohl					X	X	X	X	X	X	X	X
Kohlrabi	0 ^{1*}			X	X	X	X	X	X	X	0 ^{2*}	0 ^{3*}
Kohlsprossen	X	X									X	X
Kren	0	0	0	0	0	0	0	0	X	X	X	0
Kürbis	0	0	0					X	X	X	0	0
Maiskolben							X	X	X			
Paprika							X	X	X			
Pastinake	0 X	0 X	0 X	0 X	0				X	X	X	0 X
Petersilie	0 X	0 X	0 X	0 X	0	0		X	X	X	0 X	0 X
Radieschen				X	X	X	X	X	X	X	X	
Rettich schwarz	0							X	X	X	X	0
Rettich weiß				X	X	X	X					
Rote Rüben	0	0	0	0	0	X	X	X	X	X	0	0
Rotkraut	0	0	0	0			X	X	X	X	X	0
Salat					X	X	X	X	X	X		
Sauerkraut	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Schwarzwurzel	0	0								X	X	0
Sellerieknolle	0	0	0	0	0		X	X	X	X	0	0
Spargel				X	X	X						
Stangensellerie						X	X	X				
Tomaten						X	X	X	X	X		
Topinambur	X	X	X							X	X	X
Weißkraut	0	0				X	X	X	X	X	0	0
Zucchini						X	X	X	X			
Zwiebel	0	0	0	0	X	X	X	X	X	0	0	0
Weißkraut	0	0				X	X	X	X	X	0	0
X Frischware, 0 Lagerware												

1* nur wenige Sorten sind lagerfähig, z.B. „Superschmelz“ 2* ..

Saisonkalender Obst

Obst	Jän	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Äpfel	0	0	0	0	0	0	X	X	X	X	0	0
Birnen	0						X	X	X	X	0	0
Erdbeeren					X	X						
Heidelbeeren							X	X	X			
Himbeeren							X	X	X			
Kirschen					X	X						
Marillen						X	X					
Pfirsiche							X	X	X			
Rhabarber				X	X	X						
Weintrauben									X	X		
Zwetschken								X	X	X		
x... Frischware, o... Lagerware												

1* nur wenige Sorten sind lagerfähig, z.B. „Superschmelz“

2

3

BEZUGSQUELLEN

Im Zuge des Projektes „Bio-Lebensmittel in öffentlichen Einrichtungen“ hat sich zwischen dem Verband Bio Ernte Steiermark und zahlreichen steirischen Verarbeitungspartnern eine bedarfsorientierte, auf Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen zugeschnittene Zusammenarbeit ergeben. Bio-Fleisch, Bio-Gebäck, Bio-Obst und Bio-Gemüse und vor allem Bio-Milchprodukte stehen den steirischen Großküchen in auszeichneter Qualität zur Verfügung.

Adressen und Bezugsquellen erfahren Sie bei:

Bio Ernte Steiermark, Barbara Hauszer
Krottendorfer Straße 81, 8052 Graz
Mobil 0676/842214409
barbara.hauszer@ernte.at

