

Pressemitteilung

Zu Weihnachten regionale Vielfalt genießen

Feiern im Familienkreis mit Zutaten aus der Heimat

Weihnachten ist das Fest der Familie – das heißt ganz entspannt zusammenkommen, gemeinsam kochen, plaudern, spielen, lachen und genießen. Doch was kann für eine große Runde möglichst stressfrei vorbereitet und serviert werden? Noch keine Idee? Dann könnte das Weihnachtsmenü der Landwirtschaftskammer OÖ eine Option sein: Es ist einfach nachzukochen und enthält besondere Zutaten aus der Region. Die Vorspeise und auch das Dessert lassen sich perfekt zubereiten, während der Braten im Rohr gemütlich vor sich dahinschmort. Beim Kochen können die Köchinnen und Köche mit ihren Küchengehilfen vielleicht schon entspannt mit einem guten Tropfen aus Oberösterreich anstoßen.

Die Landwirtschaftskammer hat für Konsumentinnen und Konsumenten jede Menge Genusstipps: Eine Vielzahl an Rezepten von den umfassend ausgebildeten Seminarbäuerinnen gibt es unter www.regionale-rezepte.at. Wer auf der Suche nach Top-Lebensmitteln frisch vom Bauernhof ist, ist auf der Homepage www.gutesvombauernhof.at richtig. Dort sind sowohl Zutaten für das Festtagsmenü als auch besondere kulinarische Geschenke zu finden. Wer seine Kochkünste perfektionieren möchte ist unter www.seminarbauerinnen-ooe.at richtig: Auf der Homepage gibt es eine Vielzahl an Koch- und Backkursen zu buchen. Vielleicht kann man ja auch einen Gutschein für einen Seminarbäuerinnen-Kochkurs verschenken und wird dann beim nächsten Festessen bekocht? Wer Einkaufsquellen für prickelnde Festtagsgetränke aus der Region sucht oder ein wärmendes Glühmostrezept der ist unter www.unsermost.at richtig.

„Bauernmärkte, Online-Bestellsysteme, Einkauf direkt am Bauernhof oder regionale Einkaufsecken im Lebensmitteleinzelhandel – die Möglichkeiten für Konsumentinnen und Konsumenten, für das Festtagsmahl heimische Zutaten zu erwerben, sind vielfältig. Wer beim Einkauf auf die Herkunft und Qualitätssiegel wie ‚Gutes vom Bauernhof‘ oder das AMA-Gütesiegel achtet, hat die Garantie, Ware zu erwerben, die strengen Qualitätskontrollen unterliegt. Zu den Feiertagen kommt die Verwandtschaft zusammen und das sollte es uns

wert sein, zur bestmöglichen Qualität zu greifen und nicht zum billigsten Produkt“, ist Franz Reisecker, Präsident der Landwirtschaftskammer OÖ, überzeugt.

Regionales Weihnachtsmenü der Landwirtschaftskammer OÖ:

Vorspeise: Räucherfisch Rote Rüben Schichtsalat

Rezept LK OÖ/Romana Schneider-Lenz/6 Vorspeisenportionen

Zutaten:

Räucherfischsalat: ca. 150 g Räucherfischfilet (Forelle, Saibling etc.), 1 großer Apfel, 60 g Essig- oder Senfgurken, 100 g gekochte Erdäpfel, 1 Becher Sauerrahm, Kräutersalz, frisch gemahlener Pfeffer

Rote Rübensalat: 300 g gekochte Rote Rüben, 8 EL Öl, 4 EL Apfelbalsam- oder Himbeer-essig, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, evtl. etwas Zitronensaft und geriebene Zitronenschale, etwas Honig oder Zucker



Zubereitung:

Für den Räucherfischsalat die Filets in kleine Stücke zupfen bzw. schneiden. Apfel, Gurken und Erdäpfel in kleine Würfel schneiden. Alles mit Sauerrahm vermischen und pikant abschmecken. Für den Rote Rübensalat die gekochten Rüben in feine Streifen hobeln oder in kleine Würfel schneiden. Mit Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Honig bzw. Zucker pikant abschmecken. Zum Servieren die beiden Salate zB in kleine Weckgläser oder langstielige Gläser schichtweise einfüllen. D.h. zuerst eine Schicht Rote Rübensalat, dann eine Schicht Räucherfischsalat und zum Abschluss wieder eine Schicht Rote Rübensalat.

Tipps:

- Räucherfischsalat auf Rote Rüben-Carpaccio: Dazu die Roten Rüben (roh oder ganz knackig gekocht) in feine Scheiben schneiden. Auf einem Teller dekorativ auflegen, mit Marinade bestreichen und in der Mitte den Räucherfischsalat darauf geben.
- Anstelle der Essiggurken können natürlich auch frische Gemüsegurken verwendet werden. Auch etwas Stangensellerie unter den Salat gemischt schmeckt köstlich.

Zum Verarbeiten (schälen, schneiden...) der Roten Rüben am besten Einweghandschuhe verwenden. Die Rüben am besten noch möglichst heiß zu Salat verarbeiten, denn so zieht die Marinade besonders gut ein. Anstelle von Honig bzw. Zucker in der Marinade können auch Kräutersirupe zB aus Holunderblüten, Zitronenmelisse etc. verwenden. Das gibt der Marinade eine besondere Note.

Hauptspeise: Rinder-Mostbrat'l in Wurzelsauce mit Rotkraut und Leinölerdäpfel

Rezept LK OÖ / Carola Neulinger / 6 – 8 Personen

Zutaten:

ca. 1,5 kg *Schulterscherz*l oder *Gab*, Salz, Pfeffer, Öl oder *Butterschmalz* zum Anbraten, ca. ¼ l *Most* (*Mischlingsmost*), ½ - ¾ l *Rindsuppe* oder *Wasser*, 250 g *Wurzelwerk* (*Karotten*, *Sellerie*, *Petersilienwurzel*, *Porree*), 1 *Zwiebel*, 100 g *durchgezogenen Speck*, 1 EL *Paradeismark*, 1 *Lorbeerblatt*, ½ TL *zerdrückte Pfefferkörner*, ¼ TL *zerdrückte Korianderkörner*, etwas *Thymian*, 1 *Apfel* oder 1 *Birne*, zum *Vollenden*: 2-3 EL *Wildfrucht-marmelade*



Zubereitung:

Fleisch mit Salz und Pfeffer rundherum gut einreiben. Wurzelgemüse, Zwiebel und Apfel bzw. Birne in kleine Stücke schneiden. Speck in Würfel schneiden. Das Fleisch in heißem Öl bzw. Butterschmalz auf allen Seiten gut anbraten. Fleisch herausheben und nun das Gemüse und die Zwiebel gut durchrösten, Speckwürfel und Paradeismark beigegeben und nochmals kräftig durchrösten. Nun mit Most ablöschen, aufkochen lassen und mit Rindsuppe aufgießen. Apfelstücke und Gewürze zur Sauce geben. Diese Wurzelgemüsesauce nun in eine Bratenpfanne gießen, das angebratene Fleischstück darauflegen und im Backrohr bei ca. 180 °C ca. 2 Stunden schmoren lassen. Nach der Garzeit das Fleisch aus der Pfanne heben, warmstellen und vor dem Aufschneiden noch rasten lassen. Inzwischen die Sauce durch ein Sieb passieren und mit Wildfrucht-marmelade verfeinern und pikant abschmecken.

Tipps:

- Statt Speck mitzurösten, kann man den Braten auch mit Speck spicken. Dazu den Speck in 1 cm dicke Streifen schneiden und einfrieren, dann ist der Speck fester und lässt sich leichter zum Spicken verwenden.
- Wer keine Wildfrucht-marmelade hat, kann die Sauce auch mit gehackten Dörrzwetschken, Kletzen und Walnüssen verfeinern.

Als Beilage schmecken Leinölerdäpfel und Rotkraut perfekt. Nach dieser Mostbrat'l-Rezeptur kann auch Schweinefleisch (Schulter, Schopf) oder Lamm (Schulter, Keule) zubereitet werden.

Beilage: Leinöl-Erdäpfel

Rezept LK OÖ / Romana Schneider-Lenz / 4 Portionen

Zutaten:

ca. 8 mittlere Erdäpfel (vorwiegend festkochend), ca. ¼ l Milch, Salz, Muskatnuss gerieben, ca. 100 ml Leinöl, frischer Schnittlauch, etwas Leinsamenschrot zum Bestreuen



Zubereitung:

Erdäpfel kochen, schälen und blättrig schneiden. Milch mit Salz und Muskat würzen und in einem Topf zum Kochen bringen. Erdäpfel dazugeben und auf ganz kleiner Flamme kochen, bis die Milch mit den Erdäpfeln sämig eingekocht ist. Abschmecken und vor dem Servieren mit Leinöl verfeinern. Mit Schnittlauch und Leinsamenschrot bestreuen.

Beilage: Apfelblaukraut

Rezept LK OÖ / Carola Neulinger / 6 Portionen

Zutaten:

1 Häuptel Blaukraut (ca. 1 kg), 10 g Butterschmalz, 1-2 EL Honig, 1 Zwiebel, 200 ml Most oder Rotwein, ca. ¼ l Suppe, 2 Äpfel, Salz, Pfeffer, 2-3 EL Preiselbeermarmelade, Lebkuchengewürz



Zubereitung:

Blaukraut fein hobeln, Zwiebel fein hacken. In heißem Schmalz den Honig kurz karamellisieren, die geschnittene Zwiebel darin goldgelb rösten, mit einem Schuss Apfelessig ablöschen. Das Kraut dazugeben, die geraspelten Äpfel untermischen. Mit Most oder Rotwein ablöschen, mit Suppe aufgießen und weichdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Lebkuchengewürz abschmecken und mit Preiselbeermarmelade verfeinern.

Dessert: Kuchenglück im Glas

Rezept LK OÖ / Romana Schneider-Lenz / für 6 kleine Weckgläser

Zutaten:

120 g Butter, 120 g dunkle Schokolade, 4 Eier, 120 g Zucker, eine Prise Salz, etwas Vanillemark, 2 EL Mehl (60 g), 4-6 Schokostücke (weiß oder dunkel) zum Füllen, etwas weiche Butter



Zubereitung:

Butter und Schokolade in eine Schüssel geben und über Wasserbad schmelzen – dann die geschmolzene Masse überkühlen lassen. Kleine Weckgläser, Kaffeetassen oder andere feuerfeste Formen mit weicher Butter ausstreichen. Backrohr auf 200 °C vorheizen. Eier und Zucker mit einer Prise Salz und Vanille mit dem Mixer dickschaumig schlagen. Nun die überkühlte Schoko-Butter-Masse untermischen. Zuletzt das Mehl untermischen. Die Masse in die ausgebutterten Formen füllen. Nur zu $\frac{2}{3}$ anfüllen, weil die Masse aufgeht. Zuletzt in jedes Glas noch ein Schokostück drücken (soll ca. in der Mitte der Masse sein). Je nach Größe der Gläser die Kuchen 12-15 Minuten im Backrohr backen.

Wenn Besuch kommt! - Angeberdessert für Vifzacks!

Dieser Kuchen ist ideal zum Vorbereiten, wenn Gäste kommen. Die ungebackene Masse in Gläser abgefüllt lässt sich perfekt im Kühlschrank aufbewahren. Wenn der Besuch dann kommt, werden die Gläser einfach ins Rohr geschoben, gebacken und noch warm ganz stressfrei serviert. Der kulinarische Applaus ist Ihnen sicher!

Schmeckt am besten noch warm mit Walnuss- oder Vanilleeis, marinierten Beeren, Schlagobers oder auch Creme fraîche.

Kontakt bei Rückfragen: Romana Schneider-Lenz,
Tel +43 50 6902-1268, Romana.Schneider-Lenz@lk-ooe.at

Kontakt Öffentlichkeitsarbeit: Mag. Elisabeth Frei-Ollmann,
Tel +43 50 6902-1591, elisabeth.frei-ollmann@lk-ooe.at