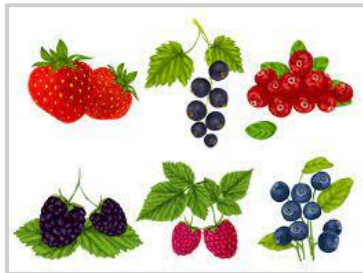
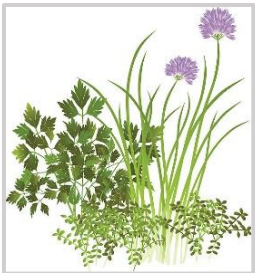


Rezepte

Biodiversität –

Von der Vielfalt auf der Wiese und im Wald zu mehr Abwechslung am Teller und im Glas.



Inhaltsverzeichnis

Wildkräuteröl	3
Bärlauchpesto	3
Maiwipfelsirup	4
Brennnesselsirup.....	4
Löwenzahngelee mit Blütenblättern.....	5
Wildkräutersalz	5
Teemischung.....	6
Kandierte Veilchen	6
Veilchensirup.....	7
Brennnesselcremesuppe mit Gänseblümchen	7
Bärlauch-Kräuter-Quiche	8
Wildkräutersalat	9
Kräuterrisotto	9
Wildkräuteraufstrich	10
Waldstaudencracker	11
Cocktail „Frühlingserwachen“	11
Wildkräuter-Smoothie.....	12
Gestockte Creme vom Wilden Thymian – Almschwarzbeerparfait – Latschenstreusel.....	12
Steinpilzöl	14
Eingelegte Eierschwammerln	14
Steinpilzsalz	15
Pilzpulver	15
Steinpilz-Carpaccio.....	15
Pilzschaumsuppe	16
Gebackene Parasole	17
Pilzrisotto	17
Pilztagliatelle	18
Eierschwammerlgulasch.....	19
Hollersulze	20
Grant'nmarmelade	20
Mauerbirnenmarmelade.....	21
Kriecherlmarmelade	21
Getrocknete Apfelfringe	22
Aromatisierter Apfelessig	22
Nusslikör	23
Kletzennudeln	24
Lesachtaler Bauernbrot	25
Had'nroulade mit Grant'n	26
Had'n-Mauerbirnen-Kuchen.....	27
Landmais-Sandkuchen.....	28
Landmais-Schmarrn mit Schwarzbeermantel	29
Landmais-Muffins.....	30



Wildkräuteröl

Allergene: -

für 4 Flaschen á 500 ml

Zutaten:

4	Handvoll	verschiedene Wildkräuter wie Löwenzahn, Sauerampfer, Brennnesseln, Giersch usw.
2	l	kaltgepresstes Öl (z. B. Distelöl, Sonnenblumenöl usw.)

Zubereitung:

- gesammelte Wildkräuter waschen und vollständig trocknen lassen
- auf die vorbereiteten Flaschen aufteilen und mit Öl auffüllen
- Kräuteröl 2 – 3 Wochen dunkel lagern
- Kräuteröl abseihen und in Flaschen abfüllen
- Flaschen dekorativ beschriften

3

Bärlauchpesto

Allergene: H (G)

für 4 Gläser á 100 g

Zutaten:

150	g	Bärlauchblätter
30	g	Petersilienblätter
150	ml	Olivenöl
1	EL	Wasser
1	Stk.	Zitrone (unbehandelt)
90	g	Hasel- oder Walnüsse
1	Prise	Salz
nach Belieben etwas geriebener Gailtaler Almkäse		

Zubereitung:

- Blätter von Bärlauch und Petersilie waschen und trocknen (schleudern)
- die Hälfte der Kräuter in 2 EL Olivenöl anschwitzen
- Wasser zugeben und Flüssigkeit einreduzieren (verdampfen) lassen
- die Zitronenschale abreiben, den Saft auspressen und beides zur Masse geben
- alle Zutaten pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist
- mit Salz abschmecken

TIPP: Das Pesto kann frisch zum Beispiel über Spaghetti gegeben werden.

Man kann es aber auch in kleine Schraubverschlussgläser abfüllen und kurze Zeit im Kühlschrank aufbewahren.



Maiwipfelsirup

Allergene: -

für 4 Flaschen á 100 ml

Zutaten:

500 g	Maiwipfel (= junge hellgrüne Fichtentriebe)
1 000 g	brauner Zucker

Zubereitung:

- Maiwipfel sammeln, waschen und trocknen lassen
- in einem großen Glasbehälter Wipfel und Zucker abwechselnd einschichten, bis das Glas voll ist - die oberste und letzte Schicht muss unbedingt Zucker sein
Wichtig ist, dass jede Wipfelschicht doppelt so dick wie die Zuckerschicht ist!
- den Glasbehälter mit einem Lein- oder Geschirrtuch abdecken und im Sonnenlicht zirka 2 Wochen stehen lassen
- den fertigen Sirup abseihen und in kleine Flaschen abfüllen

4

Brennnesselsirup

Allergene: -

für 4 Flaschen á 250 ml

Zutaten:

50 Stk.	Brennnesselspitzen
2 l	Wasser
60 g	Zitronensäure
3 000 g	Feinkristallzucker

Zubereitung:

- das Wasser einmal aufkochen und dann abkühlen lassen
- die Brennnesselspitzen und die Zitronensäure dazugeben
- Brennnesselwasser 12 Stunden kühl stellen
- die Brennnesseln abseihen, das Wasser kurz aufkochen lassen, den Zucker zugeben und unter ständigem Rühren auflösen (dabei sollte der Sirup nicht mehr kochen)
- den Sirup abseihen und in saubere Flaschen abfüllen



Löwenzahngellee mit Blütenblättern

Allergene: -

für 4 Gläser á 150 g

Zutaten:

30 Stk.	Löwenzahnblüten
500 ml	Wasser
1 Stk.	Zitrone (unbehandelt)
200 g	Gelierzucker (2:1)
5 Stk.	Löwenzahnblüten als Gelee- Einlage

5

Zubereitung:

- die Löwenzahnblüten leicht ausschütteln und die gelben Blütenblätter von den Blüten zupfen
- das Wasser mit den Blütenblättern 5 min. aufkochen lassen
- Blütenwasser 12 Stunden durchziehen lassen
- die Blüten durch ein engmaschiges Sieb abseihen (= ergibt ca. 400 ml Flüssigkeit)
- das Löwenzahnwasser mit Zitronensaft und Gelierzucker vermengen und unter ständigem Rühren 4 min. sprudelnd kochen lassen
- die Blütenblätter von den restlichen 5 Löwenzahnblüten abzupfen und in das Gelee einrühren
- das Gelee in saubere Gläser abfüllen

Wildkräutersalz

Allergene: -

für 4 Gläser á 100 ml

Zutaten:

je 1	Handvoll	verschiedene Kräuter wie Beifuß, Brennnessel, Gundermann usw.
200	g	Meer- oder Steinsalz

Zubereitung:

- gesammelte Wildkräuter waschen und vollständig trocknen lassen
- die Kräuter mit Salz vermischen und feinst zerkleinern (cuttern)
- in kleine Gläser abfüllen
- die Gläser dekorativ beschriften



Teemischung

Allergene: -

Zutaten:

2	Handvoll	Brombeerblätter
1	Handvoll	Himbeerblätter
2	Handvoll	Erdbeerblätter
je 1	Handvoll	Gänseblümchen, Spitzwegerich, Taubnesseln, Brennnesseln, ...

Zubereitung:

- gesammelte Blätter, Blüten und Triebe verlesen
- auf einem Tuch an einem schattigen, luftigen Ort trocknen lassen (Tipp: stapelbare Schachteln mit Küchenrolle auslegen und dort die Kräuter sortenrein trocknen – spart Platz)
- getrocknete Kräuter mischen, verpacken und abfüllen (Gläser, Sackerln, Dosen)
- dekorativ beschriften

6

Kandierte Veilchen

Allergene: -

Zutaten:

500	g	Feinkristallzucker
70	g	Wasser
nach	Belieben	Veilchenblüten

Zubereitung:

- Wasser und Zucker gut durchrühren und ca. 5 min. kochen lassen
- Veilchenblüten abspülen und einzeln in den Sirup tauchen → bei Bedarf umdrehen und ein zweites Mal durch den Sirup ziehen
- auf einem Brett oder Gitterrost trocknen lassen
- verpacken und dekorativ verzieren
- unbedingt kühl und trocken lagern



Veilchensirup

Allergene: -

für 3 Gläser á 250 ml

Zutaten:

150 g	Veilchenblüten
450 ml	Wasser
1 Stk.	Zitrone (unbehandelt)
500 g	Feinkristallzucker
20 g	Zitronensäure

Zubereitung:

- Wasser und Zucker aufkochen und die Zitronensäure hinzugeben
- (über Nacht) auskühlen lassen
- Veilchenblüten verlesen, Zitrone in Scheiben schneiden
- alle Zutaten in ein hohes verschließbares Gefäß geben und zudecken
- 2 – 3 Tage an einem kühlen Ort stehen lassen (immer wieder umrühren)
- Sirup abseihen und in Flaschen abfüllen und beschriften

Brennnesselcremesuppe mit Gänseblümchen

Allergene: G

für 4 Portionen

Zutaten:

6 Handvoll	frische Brennnesselspitzen
20 ml	Öl
100 g	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
200 g	mehlige Erdäpfel
1 l	Gemüsesuppe
3 EL	Sauerrahm bzw. Obers
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
	Garnitur: Gänseblümchen

Zubereitung:

- Brennnesselspitzen waschen, kurz blanchieren und abschrecken
- Zwiebel kleinwürfelig schneiden
- Erdäpfel waschen, schälen und würfelig schneiden
- Zwiebel in Öl anschwitzen, Kartoffeln beigegeben, mit Gemüsesuppe aufgießen, würzen und 10 min. köcheln lassen
- Brennnesselspitzen dazu geben und 5 Minuten köcheln lassen
- Sauerrahm/Obers beigegeben, pürieren und abschmecken
- mit Gänseblümchen anrichten



Bärlauch-Kräuter-Quiche

Allergene: A, C, G, L

für 4 Portionen

Zutaten:

		Teig:
250	g	Dinkelvollmehl
170	g	kalte Butter
1	Stk.	Ei
2	EL	Sauerrahm
		Salz
		Fülle:
150	g	Wildkräuter
4	Stk.	Eier
100	ml	Milch
200	ml	Schlagobers
200	g	Hartkäse aus der Region (Kaslabn)
		Salz, Pfeffer (weiß)

Zubereitung:

- Backrohr auf 180 °C O/U vorheizen, Quiche- oder Tarteform befetten
- Mübteig herstellen (Butterstücke mit dem Mehl und etwas Salz) abbröseln und mit Ei und Sauerrahm zu einem Teig verkneten
- Teig im Kühlschrank 20 Minuten rasten lassen
- Bergkäse reiben, Wildkräuter und den Bärlauch waschen, abtropfen lassen und grob hacken bzw. schneiden
- Eier aufschlagen und mit Milch und Obers verrühren
- Wildkräuter, Bärlauch und Käse dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen
- Mübteig ausrollen und in die Quiche-/Tarteform geben
- Fülle darauf verteilen
- Quiche 30 – 40 Minuten goldbraun backen lassen
- mit einem Kräuter-Dip anrichten und genießen



Wildkräutersalat

Allergene: -

Zutaten:

		verschiedene Wildkräuter:
		Löwenzahn
		Sauerampfer
		Spitzwegerich
		Brennnesselspitzen
		Giersch
		Brunnenkresse
		Bärlauch
		verschiedene Blüten:
		Gänseblümchen, Veilchen, Schlüsselblumen
		Dressing:
60	ml	Olivenöl
40	ml	Apfelessig
10	g	Honig
		Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Kräuter und Blüten, verlesen, waschen und trocknen (schleudern)
- Dressing zubereiten – Zutaten verrühren
- Wildkräuter marinieren und mit den Blüten anrichten

Kräuterrisotto

Allergene: G, L, O

für 4 Portionen

Zutaten:

350	g	Risottoreis
100	g	Zwiebel(n)
60	g	gereifter Gailtaler Almkäse
100	g	Wildkräuter
3	Stk.	Thymian(äste) frisch
4	EL	Olivenöl
100	ml	Weißwein
1 250	ml	Gemüsesuppe
40	g	Butter
		Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- Wildkräuter blanchieren und gut ausdrücken, in Olivenöl anschwitzen und zur Seite stellen
- Zwiebeln kleinwürfelig schneiden und in Olivenöl anschwitzen, den Risottoreis zugeben und kurz mitrösten
- mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen (reduzieren)
- unter ständigem Rühren nach und nach die Gemüsesuppe dazugeben (Garzeit 15 – 20 Minuten)
- Butterflocken und den geriebenen Käse unterrühren und abschmecken
- angeschwitzen Brennesselspitzen und den Thymian unterrühren
- mit geriebenem Käse und frischen Wildkräutern anrichten

10

Wildkräuteraufstrich

Allergene: G

für 4 Portionen

Zutaten:

1	Handvoll	verschiedene Wildkräuter wie Löwenzahn, Sauerampfer, Brennesseln, Giersch usw..
250	g	Topfen
250	g	Friskäse
		Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- gesammelte Wildkräuter verlesen, waschen und trocknen lassen
- Kräuter klein hacken
- Topfen und Friskäse verrühren
- Kräuter dazugeben und abschmecken
- dekorativ anrichten und evtl. mit Waldstaudenbrot servieren



HLW St. Veit

Waldstaudencracker

Allergene: A, N

für 4 Portionen

Zutaten:

240	g	Waldstaudenmehl
240	g	Haferflocken (alternativ Hirse- oder Reis)
200	g	Sonnenblumen/Kürbiskerne
100	g	Sesam
100	g	Leinsamen
500	ml	Wasser
4	EL	Öl
Salz, evtl. Gewürze nach Wahl		

Zubereitung:

- alle Zutaten miteinander in einer Rührschüssel mit einem Kochlöffel verrühren
- auf einem mit Backpapier belegtem Blech dünn aufstreichen und in Stücke „schneiden“ (Masse reicht für 5 Bleche)
- bei 170 °C Heißluft 20 - 30 min. backen lassen
- Cracker auskühlen lassen
- in einer verschließbaren Dose aufbewahren

Cocktail „Frühlingserwachen“

Allergene: -

für 2 Portionen

Zutaten:

5	cl	Brennnesselsirup
60	ml	Zitronensaft
60	ml	Apfelsaft aus der Region
160	ml	Mineralwasser
Garnitur:		
2	Stk.	Brennnesselspitzen

Zubereitung:

- den hausgemachten Brennnesselsirup, Zitronensaft und Apfelsaft shaken
- Cocktail in mit Eiswürfeln gefüllte Cocktailgläser seihen
- mit Mineralwasser aufgießen und mit einem Brennnesselblatt garnieren



Wildkräuter-Smoothie

Allergene: -

für 2 Portionen

Zutaten:

150 g	Wildkräuter
1 Stk.	Birne
1 Stk.	Apfel
250 ml	Wasser
	Eiswürfel

Zubereitung:

- Wildkräuter grob hacken
- Apfel und Birne schälen, Kerngehäusen entfernen und in Stücke schneiden
- Wildkräuter, Obst, Wasser und Eiswürfel im Aufsatzmixer pürieren

Gestockte Creme vom Wilden Thymian – Almschwarzbeerparfait – Latschenstreusel

Allergene: A, C, G

für 8 Portionen

Zutaten:

		Creme:
350 ml	Obers	
1 EL	getrockneter, wilder Thymian	
4 Stk.	Dotter	
1 Stk.	Ei	
80 g	Zucker	
	Rum, Salz	
		Parfait:
2 Stk.	Eiklar	
250 g	Schwarzbeeren von der Alm oder aus dem Wald	
120 g	Zucker	
120 g	Sauerrahm	
2 Blatt	Gelatine	
200 ml	Obers	
		Streusel:
40 g	Staubzucker	
80 g	weiche Butter	
120 g	Mehl, glatt	
2 EL	Haferflocken	
1 EL	feinst gehackte Kiefernadeln	
	Salz, Vanille	



Zubereitung:

Crème:

- Obers und Thymian aufkochen und 20 min. ziehen lassen
- abseihen und nochmals mit Rum und ganz wenig Salz aufkochen lassen
- Zucker, Dotter und Ei schaumig schlagen
- heißes Obers einrühren und unter Rühren bei kleiner Stufe die Masse am Herd langsam erhitzen (die Masse darf nicht kochen)
- abseihen, in kleine Förmchen oder Espressotassen füllen und mit Frischhaltefolie abdecken
- Formen auf ein tiefes Blech stellen und dieses zu Hälfte mit Wasser auffüllen und im Backrohr bei 80° C 40 min. garziehen lassen (pochieren)
- Formen auskühlen lassen

Parfait:

- Schwarzebeeren pürieren und durch ein Sieb streichen
- Gelatine in kaltes Wassereinweichen
- Eiklar mit Zucker über Dampf schaumig (warm) schlagen
- Gelatine ausdrücken und zum Eischnee geben
- Schwarzebeermark und Sauerrahm einrühren
- Obers schlagen und unterheben
- Masse in beliebige Form(en) füllen und einfrieren

Streusel:

- Staubzucker, Salz, Vanille und Mehl mischen und durchsieben
- trockene Zutaten mit der weichen Butter abbröseln
- geschnittene Kiefernadeln und Haferflocken dazugeben
- Masse kühl durchziehen lassen
- Masse nochmals zerbröseln und im Backofen bei 180 °C ca. 12 min. backen lassen
- Streusel auskühlen lassen
- Crème, Parfait und Streusel mit frischen Schwarzebeeren anrichten



Steinpilzöl

Allergene:-

für 5 Flaschen à 100 ml

Zutaten:

500	ml	Olivenöl
10	Stk.	Pfefferkörner
8	Stk.	Wacholderbeeren
4	Stk.	Lorbeerblätter
4	Zweige	Thymian
40	g	getrocknete Steinpilze
		etwas grobes Meersalz

Zubereitung:

- Flaschen sterilisieren und das Meersalz in die Flaschen füllen
- Gewürze und Pilze verteilt in die Flaschen füllen
- Flaschen mit Olivenöl auffüllen
- 4 Wochen kühl und dunkel lagern

Eingelegte Eierschwammerln

Allergene:-

für 10 Gläser à 100 ml

Zutaten:

1 000	g	Eierschwammerln (klein und fest)
500	ml	Weißweinessig oder weißer Balsamicoessig
500	ml	Wasser
4	Stk.	Lorbeerblätter
1	EL	Senfkörner
8	Stk.	Pfefferkörner

Zubereitung:

- Schraubverschlussgläser sterilisieren
- Wasser, Essig und Gewürze aufkochen
- Schwammerln hinzugeben und 10 min. köcheln lassen, danach aus dem Sud nehmen und ausdampfen lassen
- Lorbeerblätter und Pfefferkörner und Schwammerln auf die Gläser verteilen
- mit dem kochend heißen Sud die Gläser voll auffüllen
- sofort verschließen und kühl und dunkel lagern



Steinpilzsalz

Allergene: -

für 10 Gläser à 50 g

Zutaten:

60 g	getrocknete Steinpilze
450 g	Steinsalz

Zubereitung:

- getrocknete Steinpilze und das Steinsalz vermischen und cuttern
- Salzmischung in kleine Schraubverschlussgläser füllen und kühl und trocken lagern

15

Pilzpulver

Allergene: -

für 10 Gläser à 50 g

Zutaten:

500 g	gemischte getrocknete Pilze
-------	-----------------------------

Zubereitung:

- Pilze in grobe Stücke brechen und grobkörnig vermahlen
- in Schraubverschlussgläser füllen und kühl und trocken lagern

Steinpilz-Carpaccio

Allergene: G

für 4 Personen

Zutaten:

400 g	frische Steinpilze
80 ml	Olivenöl
130 g	gereifter Hartkäse aus der Region
20 Stk.	Basilikumblätter
1 Stk.	Zitrone, unbehandelt
	grobes Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

- Steinpilze putzen und in hauchdünne Scheiben schneiden
- Steinpilzscheiben auf Tellern anrichten
- mit Olivenöl (oder Steinpilzöl) beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen
- Parmesan darüber hobeln
- mit Basilikum garnieren und mit Zitronensaft beträufeln



Pilzschaumsuppe

Allergene: A, G, L, O

für 5 Personen

Zutaten:

250	g	frische Pilze und/oder Schwammerln
20	g	getrocknete Steinpilze
1	Stk.	Zwiebel
1	Stk.	Knoblauchzehe
6	EL	Öl
1	EL	Mehl, glatt
100	ml	Weißwein
1 000	ml	Gemüsesuppe
400	ml	Wasser
0,5	Becher	Creme fraîche
		Salz, Pfeffer aus der Mühle
		frischer Thymian, Rosmarin u. Petersilie

16

Zubereitung:

- getrocknete Steinpilze in Wasser einweichen
- frische Pilze/Schwammerln putzen und würfelig schneiden
- Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinwürfelig schneiden
- Zwiebeln in Öl anschwitzen, Pilze/Schwammerln dazugeben und kurz mitrösten
- Masse mit Mehl stauben
- mit Weißwein ablöschen und mit einem Teil der Gemüsesuppe aufgießen
- eingeweichte Pilze mit dem Wasser dazugeben
- die restliche Gemüsesuppe dazugeben, mit Salz, Pfeffer würzen und die frischen gehackten Kräuter einrühren
- Suppe ca. 15 min. köcheln lassen
- Suppe pürieren und durch ein Sieb streichen
- Creme fraîche einrühren und abschmecken



Gebackene Parasole

Allergene: A, C, G

für 4 Personen

Zutaten:

600	g	Parasole
100	g	Mehl, glatt
100	g	Bröseln
2	Stk.	Eier
		etwas Milch
		Salz, Pfeffer aus der Mühle
500	g	Butterschmalz oder Öl

Zubereitung:

- Parasole putzen und die Schirme in grobe Stücke schneiden
- Eier mit etwas Milch verquirlen und salzen und pfeffern
- Parasolstücke in Mehl, verquirltem Ei und Bröseln panieren
- in heißem Fett goldgelb herausbacken und auf einer Küchenrolle abtropfen lassen
- mit Kräuterrahmsauce und Blattsalaten anrichten

Pilzrisotto

Allergene: G, L, O

für 4 Portionen

Zutaten:

350	g	Risottoreis
0,5	Stk.	Zwiebel
80	g	gereifter Gailtaler Almkäse
240	g	Pilze (am besten Steinpilze)
10	EL	Olivenöl
100	ml	Weißwein
1 400	ml	Gemüsesuppe
60	g	Butter
1	Stk.	Zitrone, unbehandelt
		Salz, Pfeffer aus der Mühle, evtl. frische Kräuter

Zubereitung:

- Zwiebel kleinwürfelig schneiden und in 5 EL Olivenöl anrösten, den Risottoreis zugeben und kurz anschwitzen lassen
- Reis mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen (reduzieren)
- unter ständigem Rühren nach und nach die Gemüsesuppe dazugeben (Garzeit 15 – 20 Minuten)



- Pilze putzen, in feine Scheiben schneiden und auf beiden Seiten in 5 EL Olivenöl anrösten
- mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen und zum Risotto geben
- Butterflocken und den geriebenen Parmesan unterrühren und abschmecken
- mit geriebenem Käse und frischen Wildkräutern anrichten

Pilztagliatelle

Allergene: A, G, L, O

für 5 Portionen

18

Zutaten:

500	g	Tagliatelle (regional gefertigte oder selbst gemacht)
0,5	Stk.	Zwiebel
1	Zehe	Knoblauch
200	g	frische Steinpilze
100	g	frische Eierschwammerln
100	g	Herbsttrompeten oder andere Pilze
5	EL	Olivenöl
50	ml	Weißwein
200	ml	Gemüsesuppe
100	ml	Obers
		gereifter Hartkäse aus der Region
		Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskat, evtl. frische Kräuter

Zubereitung:

- Pilze und Schwammerln putzen und in dünne Scheiben schneiden
- Zwiebel und Knoblauch kleinwürfelig schneiden
- Zwiebel in Öl anschwitzen, Knoblauch und Pilze kurz mitrösten
- Pilze mit Weißwein ablöschen und Flüssigkeit einkochen lassen (einreduzieren)
- Gemüsesuppe dazugeben und wieder die Flüssigkeit einkochen lassen
- Soße mit Salz, Gewürzen und Obers verfeinern
- nach Belieben frische Kräuter (Petersilie, Thymian, Rosmarin) hacken und in die Sauce geben
- Tagliatelle in reichlich Salzwasser „al dente“ kochen
- Tagliatelle abseihen und mit der Sauce und geriebenen Parmesan anrichten



Eierschwammerlgulasch

Allergene: A, G

für 6 Portionen

Zutaten:

800	g	frische Eierschwammerln
2	Stk.	Zwiebeln
1	Zehe	Knoblauch
6	EL	Öl
1	EL	Tomatenmark
1,5	EL	Paprikapulver (edelsüß)
1	EL	Essig (Wein- oder Apfelessig)
0,5	Becher	Sauerrahm
1	EL	Mehl, glatt
		etwas Wasser
		Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskat
		evtl. etwas frisch gehackte Petersilie

19

Zubereitung:

- Schwammerln putzen und evtl. schneiden
- Zwiebel und Knoblauch kleinwürfelig schneiden
- Zwiebel in Öl goldbraun anrösten, Knoblauch dazugeben
- Tomatenmark und Paprikapulver dazugeben und kurz mitrösten
- Gulaschbasis mit Essig ablöschen
- etwas Wasser (ca. 125 ml) dazugeben
- Eierschwammerln dazugeben, salzen und pfeffern
- Gulasch 10 min. köcheln lassen
- Sauerrahm mit dem Mehl glattrühren und ins Gulasch einrühren
- Schwammerlgulasch abschmecken und mit Serviettenknödel, Erdäpfel, Semmel oder Brot servieren



Hollersulze

Allergene: -

für 15 Gläser á 100 ml

Zutaten:

1 500	g	Hollersaft = ca. 3 kg Hollerdolden
1 500	g	Feinkristallzucker

Zubereitung:

- Hollerdolden ausdrücken und abseihen (am besten im Freien)
- Saft in einen hohen Topf geben und auf kleiner Flamme leicht köcheln lassen (immer wieder umrühren)
- wenn der Saft etwas einreduziert ist, den Zucker zugeben und weiter rühren (Achtung: brennt leicht an und geht leicht über)
- Hollersulze so lange köcheln lassen, bis eine musartige Konsistenz erreicht ist (ca. 2 Stunden)
- in saubere Schraubverschlussgläser füllen, gleich verschließen und abkühlen lassen

20

TIPP: Wenn man einen Teelöffel Hollersulze in eine Tasse gibt und mit heißem Wasser aufgießt, wirkt dieser Tee als gute Hustenmedizin.

Grant'nmarmelade

Allergene: -

für 16 Gläser á 100 ml

Zutaten:

1 200	g	Grant'n = Preiselbeeren
340	g	Feinkristallzucker
140	ml	Wasser
3	Stk.	Nelken, ganz
2	Stk.	Zimtstange

Zubereitung:

- selbstgepflückte Grant'n verlesen
- Wasser mit dem Zucker erhitzen und 10 min leicht köcheln lassen
- Grant'n dazugeben und weitere 10 min. leicht köcheln lassen → dabei immer wieder umrühren
- 2 min. vor Ende der Kochzeit die Nelken und die Zimtstangen dazugeben
- Gelierprobe machen (2 Löffel der Marmelade auf einen Teller geben und erkalten lassen)
- Nelken und Zimtstange entfernen und die Marmelade in saubere Schraubverschlussgläser füllen, verschließen und abkühlen lassen



Mauerbirnenmarmelade

Allergene: -

für 10 Gläser á 200 ml

Zutaten:

1 500	g	reife Mauerbirnen
700	g	Gelierzucker 2:1
1	Stk.	Zitrone, unbehandelt
3	Stk.	Zimtstangen
90	g	Honig aus der Region

Zubereitung:

- Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen und würfelig schneiden
- alle Zutaten außer dem Honig in einen Topf geben und erhitzen
- 4 min. unter ständigem Rühren sprudelnd kochen lassen
- Marmelade vom Herd nehmen, Zimtstange herausnehmen und Honig einrühren
- Gelierprobe machen (2 Löffel der Marmelade auf einen Teller geben und erkalten lassen)
- in saubere Schraubverschlussgläser füllen, verschließen und abkühlen lassen

Kriecherlmarmelade

Allergene: -

für 10 Gläser á 100 ml

Zutaten:

2 000	g	Kriecherln (ergibt ca. 1 000 g Fruchtfleisch)
500	g	Gelierzucker 2:1
1	Stk.	Zitrone, unbehandelt
3	Stk.	Zimtstangen

Zubereitung:

- Kriecherln verlesen und waschen
- Wasser in einen Topf geben und die Kriecherln ca. 5 min. kochen lassen
- Die Kriecherln abseihen und Kerne herauslösen, Früchte durch eine „Flotte Lotte“ passieren
- Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen
- Fruchtmus mit Gelierzucker, Zitronensaft und -zesten in einen Topf geben und 8 min köcheln lassen → dabei immer wieder umrühren
- Gelierprobe machen (2 Löffel der Marmelade auf einen Teller geben und erkalten lassen)
- in saubere Schraubverschlussgläser füllen, verschließen und auskühlen lassen



Getrocknete Apfelringe

Allergene: -

für ca. 6 Portionen

Zutaten:

8	Stk.	Äpfel aus der Region (Schale soll unbehandelt sein)
100	ml	Wasser
2	Stk.	Zitrone, unbehandelt

Zubereitung:

- Backrohr auf 50 °C HL vorheizen
- Äpfel waschen und mit dem Kernausstecher entkernen
- Zitronen auspressen und mit dem Wasser vermischen
- Äpfel in dünne Scheiben schneiden und durch das Zitronenwasser ziehen
- 2 Backbleche mit Backpapier belegen und die Apfelscheiben drauflegen
- 3 Stunden im vorgeheizten Backrohr trocknen lassen
→ einen Kochlöffelstiel in die Ofentür klemmen oder das Backrohr immer wieder kurz öffnen → die Feuchtigkeit soll entweichen
- Apfelscheiben immer wieder wenden
- abkühlen lassen, verpacken und kühl und trocken lagern

22

Aromatisierter Apfelessig

Allergene: -

für ca. 10 Flaschen à 125 ml

Zutaten:

1 000	g	Lavandtaler Banane und/oder Mauerbirnen (Schalen, Abschnitte und Kerngehäuse)
1 000	ml	Apfelessig

Zubereitung:

- Äpfel und Birnen waschen, in Stücke schneiden und mit dem Apfelessig in ein großes, verschließbares Gefäß geben
- Apfelessig 3 Wochen an einem dunklen Ort ziehen lassen
- abseihen und in Flaschen abfüllen



Nusslikör

Allergene: H, O

für 6 Flaschen á 125 ml

Zutaten:

750	g	ganze Walnüsse (ergibt ca. 250 g Walnusskerne)
150	ml	Rum (60 oder 80 %)
250	ml	Vodka
300	ml	Wasser
250	g	Feinkristallzucker
1	Stk.	Zimtstange
1	Stk.	Vanilleschote

23

Zubereitung:

- Walnüsse knacken und die Kerne aussortieren
- trocken (ohne Fettzugabe) anrösten und in ein großes Schraubverschlussglas geben
- Vanilleschote auskratzen und zusammen mit dem Vodka, Zucker und Zimtstange zu den Nüssen geben
- Glas verschließen und ca. 4 Wochen an einen warmen und hellen Platz stehen lassen
- Wasser abkochen und über den angesetzten Likör geben, kräftig umrühren
- Nusslikör noch 1 weitere Woche stehen lassen
- Nusslikör abseihen, in saubere Flaschen füllen, verschließen und kühl lagern



Kletzennudeln

Allergene: A, G

für 20 - 25 Nudeln

Zutaten:

		Teig:
500	g	Mehl, griffig oder universal
ca. 250	ml	warmes Wasser
5	EL	Öl
1	TL	Salz
		Mehl zum Ausarbeiten
		Fülle:
500	g	getrocknete Mostbirnen = Kletzen
500	g	Topfen
120	g	Honig, Zimt, Preiselbeermarmelade
125	g	Butter (zum Anrichten)

24

Zubereitung:

Fülle:

- Kletzen weichkochen
- Kletzen abseihen, Stiele und Fruchtansätze entfernen
- Kletzen passieren oder faszieren
- Topfen unter das Kletzenpüree mischen
- nach Belieben mit Honig, Preiselbeermarmelade und Zimt verfeinern
TIPP: Ist die Fülle zu weich, kann man Semmelbrösel untermischen
- Kletzenfülle bereitstellen bzw. zu Kugeln formen

Teig:

- Mehl, Salz, Öl und Wasser zu einem Nudelteig verkneten, zu einer Rolle formen und rasten in Frischhaltefolie lassen
- den Teig ausrollen und Kreise ausstechen
- Teigstücke mit Kletzenfülle/Kletzenkugeln belegen, den Teig darüber schlagen und die Kletzennudeln gut verschließen bzw. krendeln
- die gefüllten Nudeln auf ein bemehltes Brett legen
- Butter zerschleichen lassen und dabei leicht bräunen (man kann auch etwas Honig dazugeben)
- Kletzennudeln in reichlich Salzwasser kochen
- beim Anrichten die Kletzennudeln mit brauner Butter übergießen



Lesachtaler Bauernbrot

Allergene: A, H

für 2 Brotlaibe

Zutaten:

500	g	Roggenmehl
100	g	Roggenvollkornmehl
400	g	Weizenbrotmehl
100	g	Roggenschrot
40	g	Sonnenblumenkerne
40	g	Kürbiskerne
100	g	Leinsamen
42	g	frische Germ (= 1 Würfel)
5	g	Brotgewürz
20	g	Salz
1 000	ml	Wasser
1	TL	Zucker

25

Zubereitung:

- Roggenschrot, Leinsamen, Sonnenblumen- u. Kürbiskerne in 250 ml Wasser aufkochen lassen
- Germ in 250 ml warmem Wasser auflösen; Zucker, und 2 EL Mehl unterrühren (Vorteig bereiten)
- Vorteig abdecken und 10 min. gehen lassen, bis sich Schaum gebildet hat
- alle Zutaten mit dem restlichen Wasser mind. 10 min. in einer Küchenmaschine verkneten
- Brotteig in eine Schüssel geben, zudecken und 30 min. gehen lassen
- 2 Brotlaibe formen und abermals 30 min. gehen lassen
- Laibe auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben
- Brot bei 180 °C ca. 45 min. backen lassen



Had'nroulade mit Grant'n

Allergene: A, C, G

für 1 Stk. Biskuitroulade

Zutaten:

Biskuit:		
6	Stk.	Eier
130	g	Staubzucker
80	g	Had'nmehl
1	EL	Dinkel- oder Weizenmehl
1	Msp.	Backpulver
1	Prise	Salz
griffiges Mehl		
Fülle:		
350	ml	Obers
50	g	Staubzucker
1	Pkg.	Sahnensteif
200	g	Grantn(Preiselbeer)marmelade
Garnitur:		
Schlagobers, frische Grant'n, Melissenblatt		

26

Zubereitung:

- Backrohr auf 200 °C Heißluft vorheizen
- Eier und Staubzucker schaumig schlagen (mind. 5 min. lang)
- Mehle u. Backpulver mischen, auf die Eimasse sieben und vorsichtig unterheben
- Masse gleichmäßig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen
- ca. 12 min. backen
- Roulade auf ein mit etwas griffigem Mehl bestreutes Backpapier stürzen, Backpapier vom Biskuit vorsichtig abziehen, den Boden mit dem Backpapier einrollen und auskühlen lassen
- für die Fülle Obers kurz anschlagen, Sahnensteif und Zucker dazugeben und fertig steif schlagen
- Grant'nmarmelade unter das Schlagobers heben
- ausgekühltes Biskuit wieder ausrollen, mit Fülle bestreichen und erneut einrollen
- mit Schlagoberstufen, Melissenblättern und Grant'n verzieren und mit Staubzucker bestreuen



Had'n-Mauerbirnen-Kuchen

Allergene: C, G

für 1 Tortenform

Zutaten:

		Masse:
3	Stk.	Eier
120	g	weiche Butter
100	g	Staubzucker
200	g	Had'nmehl
0,5	Stk.	Zitrone
1	TL	Backpulver
2	EL	Milch
6	Stk.	Mauerbirnen
		Salz, Vanillezucker, Butter für die Form
		Belag:
5	EL	Marillenmarmelade (fein passiert)
1	EL	Rum
		Mandelblättchen

27

Zubereitung:

- Backrohr auf 200 °C O/U vorheizen, Springform befetten
- weiche Butter mit Zucker und Vanillezucker flaumig rühren
- nach und nach die verquirlten Eier, Saft und Schale der Zitrone dazugeben und weiter flaumig rühren
- Had'nmehl, Salz und Milch vorsichtig unter die Masse heben
- die befettete Springform mit dem Masse befüllen
- Birnen waschen, schälen, in Spalten teilen, das Kerngehäuse entfernen und auf den Teig legen
- Masse 30 – 40 min. backen lassen
- Kuchen auskühlen lassen
- Marmelade mit Rum und/oder Wasser aufkochen und den Kuchen damit bestreichen
- mit Mandelblättchen bestreuen



Landmais-Sandkuchen

Allergene: A, C, G

für 1 Gugelhupfform

Zutaten:

6	Stk.	Eier
3	Stk.	Dotter
180	g	weiche Butter
180	g	Staubzucker
100	g	Landmaisgrieß (Gailtaler Landmais)
1	EL	(Dinkel)mehl
3	TL	Backpulver
Salz, Vanillezucker, eventuell Zitronenzeste		
Butter für die Form		

28

Zubereitung:

- Backrohr auf 180°C O/U vorheizen, Gugelhupfform befetten
- weiche Butter mit Zucker und Vanillezucker flaumig rühren
- nach und nach die verquirlten Eier und Dotter (+ evtl. Zitronenzeste) unterrühren
- Grieß, Mehl und Salz vorsichtig unter die Masse heben
- Masse in die befettete Gugelhupfform füllen
- Gugelhupf 30 min. backen lassen
- Gugelhupf auskühlen lassen und mit Staubzucker bestreuen



Landmais-Schmarrn mit Schwarzbeermantl

Allergene: C, G

für 3 Portionen

Zutaten:

		Schmarrn:
3-4	Stk.	Eier ¹
250	ml	Milch
50	g	Butter
3	EL	Kristallzucker
50	g	weißer Gäiltaler Landmais
		Salz, Vanillezucker, Butter für die Pfanne
		Schwarzbeermantl:
200	g	Schwarzbeeren von der Alm oder aus dem Wald
2	TL	Maizena
		Zucker nach Geschmack
		Wasser
		Staubzucker, frische Schwarzbeeren und Melisse für die Garnitur

29

Zubereitung:

- Backrohr auf 220 °C O/U vorheizen, Pfanne/Form befetten

Schmarrn:

- Milch, Butter, Vanillezucker, Salz und 1 EL Kristallzucker aufkochen lassen und unter ständigem Rühren zu einer dicken Masse einkochen
- Eier trennen
- Dotter unter die Masse rühren
- Masse überkühlen lassen
- Eiweiß mit Salz zu Schnee schlagen, mit dem restlichen Zucker ausschlagen und unter die Maismasse heben
- Masse in eine befettete Pfanne/Form gießen
- ca. 10 min. backen
- mit einem Löffel in Stücke zerteilen bzw. in Stücke schneiden

Schwarzbeermantl:

- etwas Wasser (ca. 100 ml) mit den Schwarzbeeren in einen Topf geben und aufkochen lassen
- nach Belieben zuckern
- Maizena mit 5 EL Wasser glatt anrühren und zu den Schwarzbeeren geben
- Schmarrn bezuckern und mit dem Schwarzbeermantl (oder einem anderen Kompott) servieren

¹ Nimmt man 4 Stk., wird der Schmarrn sehr locker, fällt aber recht schnell zusammen.



Landmais-Muffins

Allergene: A, C, G

für ca. 12 Muffins

Zutaten:

120	g	weißer Gailtaler Landmais
125	g	Dinkelmehl
70	g	Feinkristallzucker
2	TL	Backpulver
1	Stk.	Ei
1	Stk.	Zitrone - Saft
60	ml	Öl
240	ml	Milch
		Salz, Vanillezucker, eventuell Zitronenzeste
		Muffinförmchen und evtl. Muffinblech

30

Zubereitung:

- Backrohr auf 200 °C O/U vorheizen
- Maisgrieß durch ein feines Sieb streichen oder feiner mahlen
- Grieß, Dinkelmehl, Feinkristallzucker und Backpulver vermischen
- Milch, Ei, Zitronensaft und Öl verquirlen und unter die trockenen Zutaten mischen
- Masse in die Muffin-Förmchen füllen
- Muffins ca. 25 min. backen lassen

TIPP: Man kann auch jeweils 1 Stk. weiße Schokolade bzw. ein Apfel- oder Birnenstück in die Muffinform legen.

Gutes Gelingen und viel Genuss!!!!