

# Saisonkalender

Wer auf saisonale und regionale Produkte achtet, liegt immer richtig! Damit tun wir der Umwelt, den bäuerlichen Familienbetrieben und auch unserem eigenen Wohlbefinden etwas Gutes!

Saisonales und regionales Obst und Gemüse ist nicht nur voll im Geschmack, sondern gibt uns auch wieder ein Gespür für die Jahreszeiten.

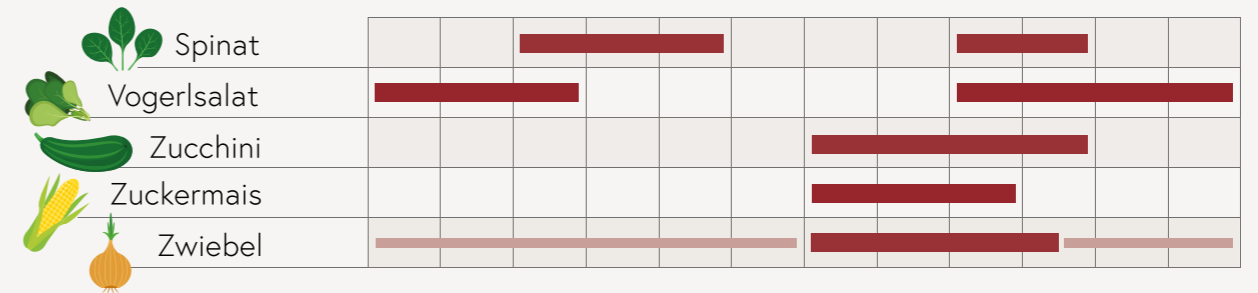
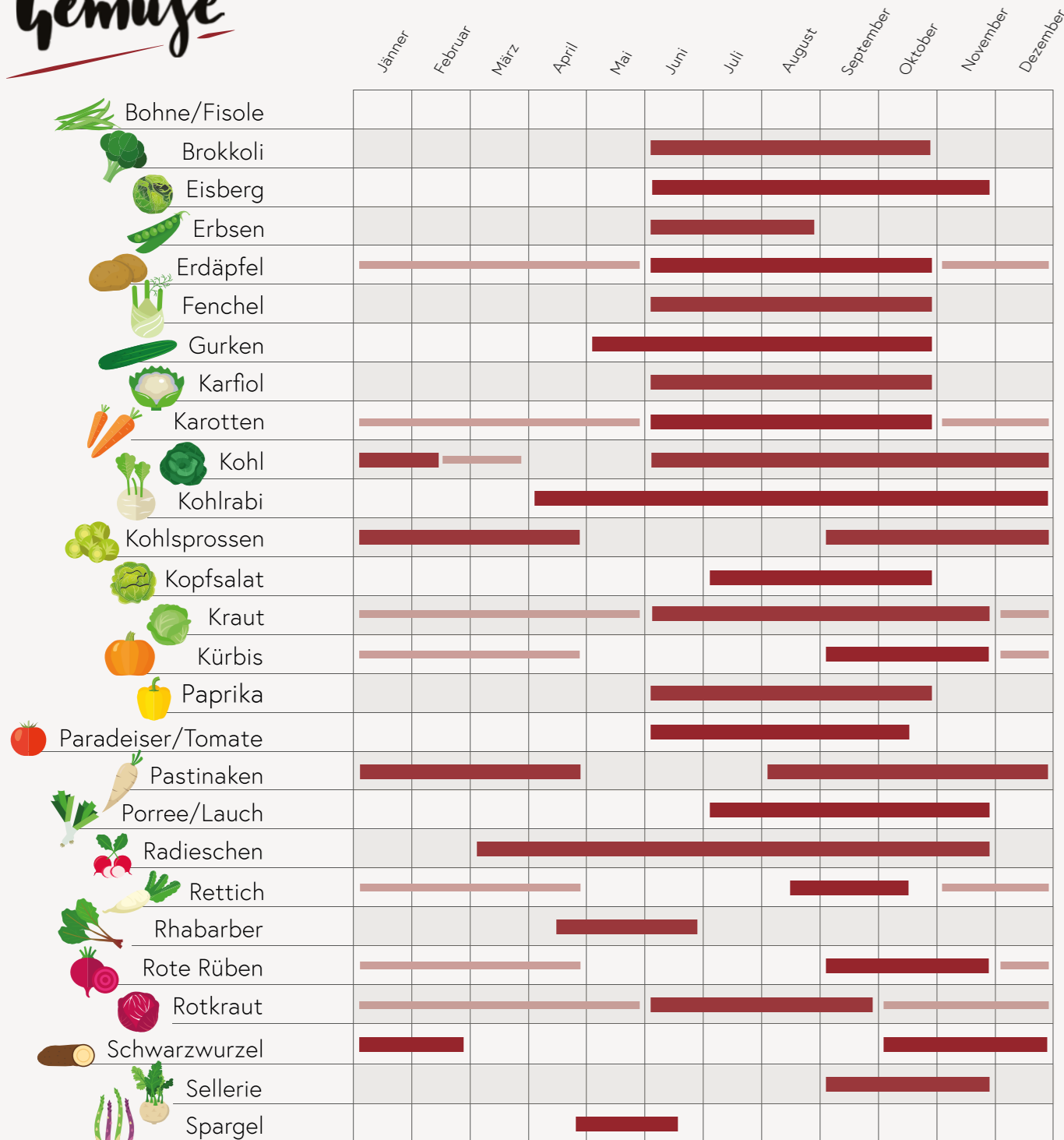
Doch welche Produkte sind wann bei uns verfügbar? Unser Saisonkalender zeigt auf einem Blick, welches Gemüse und Obst gerade Saison hat.

**Das ist Frische, die man sieht und die man schmeckt!**

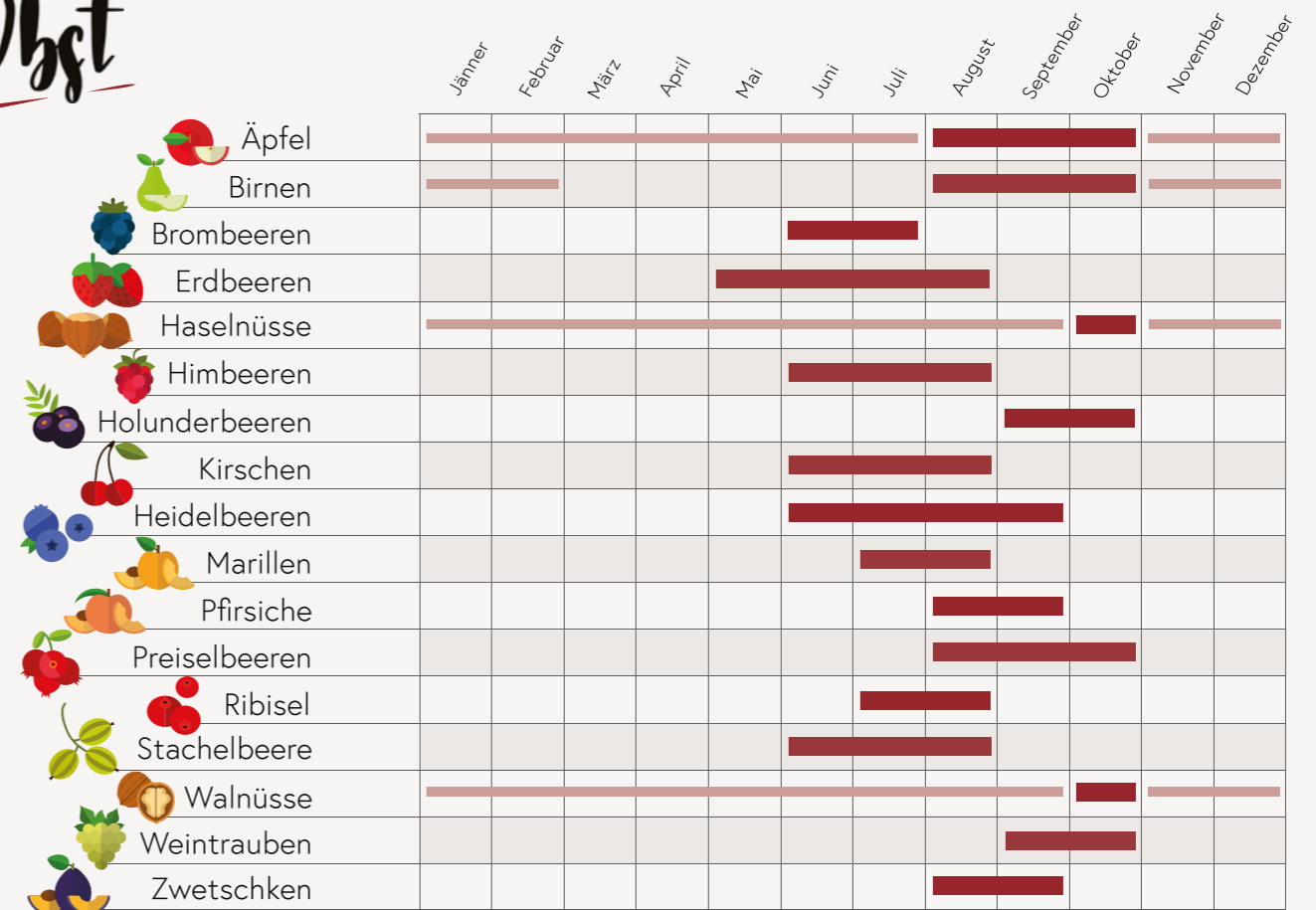
 hat Saison     regional aus Lagerung



## Gemüse



## Obst



Noch mehr Infos über regionale Lebensmittel und eine nachhaltige Lebensweise gibt es unter [www.das-isst-österreich.at](http://www.das-isst-österreich.at)

**Bäuerinnen und Bauern produzieren Lebensmittel von höchster Qualität. Regionale Produkte und traditionelle Rezepte passen perfekt zusammen. Vom Bodensee bis zum Neusiedlersee - die Küche unseres Landes ist vielfältig und hat für jede Jahreszeit etwas zu bieten. Regional und saisonal schmeckt einfach besser!**

## Krutknöpfli (Krautspätzle)



Der Frühling bringt nicht nur die ersten wärmeren Tage mit sich, sondern langsam wird die Auswahl an Obst und Gemüse wieder größer. An den doch noch kalten Abenden sind diese Krutknöpfli (Krautspätzle) aus dem Montafon ein Genuss.

### Zutaten für 4 Portionen:      Zubereitung

400g	Mehl (griffig)	Mehl, Eier, Salz und Wasser zu einem relativ festen Teig vermengen, durch den Knöpflihobel ins siedende Salzwasser einkochen. Die Knöpfli gut aufwallen lassen, wenn sie oben schwimmen, abseihen. Das klein geschnittene Selchfleisch und die fein gewürfelte Zwiebel in heißem Fett anrösten. Das gekochte Sauerkraut und die abgeseihten Knöpfli untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und so lange weiterrösten, bis die Knöpfli leicht braun sind.
200g	Mehl (glatt)	
6 Stk.	Eier	
1 EL	Salz	
300g	Selchfleisch	
1 Stk.	gelbe Zwiebel	
Butter		
500g	Sauerkraut	

## Kürbisrisotto



Die Blätter verfärben sich und so endet auch die Sommerzeit mit ihrer vollreifen Ernte. Aber auch der Herbst hat einiges zu bieten. Aus dem Bundesland mit dem berühmten Kürbiskernöl stammt dieses Rezept für ein feines, steirisches Kürbisrisotto.

### Zutaten für 4 Portionen:      Zubereitung

500g	Kürbis	Zuerst die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Kürbis schälen, Kerne entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Das Öl erhitzen und beides darin andünsten. Den Reis dazugeben und mit etwas Suppe ablöschen. Ist die Suppe verkocht, wieder Suppe nachgießen, bis der Reis gar ist und dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Bergkäse untermischen. Mit Kürbiskernöl beträufeln.
250g	Risottoreis	
2 Schuss	Öl	
1 Stk.	Zwiebel	
750ml	Gemüsesuppe	
2 EL	Bergkäse (gerieben)	
1 Schuss	Kürbiskernöl	



### Der Geschmack der Regionen

Immer mehr Menschen achten beim Lebensmitteleinkauf darauf, woher die Produkte kommen. Die Qualität regionaler Lebensmittel wird geschätzt umso wichtiger ist es, dass wir auch die Arbeit dahinter wertschätzen. Die Bäuerinnen und Bauern produzieren nach höchsten Qualitätsstandards und versorgen uns mit besten Lebensmitteln aus der Region.

Norbert Totschnig  
Bundesminister für Land- und Forstwirtschaft, Regionen und Wasserwirtschaft

## Topfennudeln mit Beeren

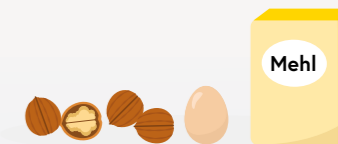


Sommerzeit ist die Zeit der reifen Früchte: Marillen, Pfirsiche und Beeren aller Art sind jetzt in Saison. Egal, ob man sie selbst im Garten anbaut oder beim Bauernmarkt kauft, als Topping auf diesen oberösterreichischen Topfennudeln sind heimische Beeren ein Traum.

### Zutaten für 4 Portionen:      Zubereitung

250g	Topfen	Teig aus Topfen, Mehl, 1 Ei, zerlassener Butter und Salz zubereiten. Halbieren, Rollen formen und fingerdicke Stücke abstechen. Jedes Stück mit der Hand zu Nudeln „wuzeln“. Nudeln in kochendes Wasser geben und 4-6 Minuten köcheln lassen, abseihen und abschrecken.
140g	Mehl	
3 Stk.	Eier	
70g	zerlassene Butter	
150ml	Schlagobers	
100ml	Milch	
2 EL	Honig	
Vanille		Überguss: Schlagobers, Milch, 2 Eier, Honig, Salz, Vanille, Mohn verrühren. Auflaufform mit etwas Butter ausfetten, die Nudeln hineingeben. Beeren und Überguss darüber verteilen. Im Backrohr bei 200 °C ca. 20 Minuten backen.
80g	gemahlener Mohn	
100g	heimische Beeren	

## Nusskipferln



Im kalten Winter freuen wir uns auf kuschelige Abende mit einer Tasse Tee. Am besten dazu passen diese feinen Nuss-Kipferln aus dem Burgenland. Wer sie festlich verziert, kann sie auch in der Weihnachtszeit in die Keksdose legen.

### Zutaten für 4 Portionen:      Zubereitung

<u>Germteig</u>		Mit Milch, Germ und Zucker ein Dampf machen, die anderen Zutaten zugeben und einen kalten Germteig bereiten (die Milch wird nicht erwärmt). Den Teig in 4 Teile teilen, im Kühlschrank rasten lassen.
40dag	Mehl	
25dag	Butter	
3 Stk.	Eier	
3dag	Germ	
62,5ml	Milch	Für den Schaum Eiklar und Staubzucker über Dunst schlagen, Nüsse dazurühren. Den Teig auswalken, mit Schaum bestreichen, einrollen und Kipferl ausstechen.
2 TL	Zucker	
<u>Schaum</u>		
25dag	Staubzucker	
3 Stk.	Eiklar	
20dag	geriebene Walnüsse	