

# Mit regionalen Bio-Produkten durch den Advent



Wenn es draußen dunkel und kalt wird, wärmt ein gutes Essen hergestellt aus regionalen Bio-Produkten Herz und Seele. Denn Bio-Betriebe verzichten auf die Verwendung schnelllöslicher mineralischer Dünger und chemisch-synthetischer Pflanzenschutzmittel. Ihre Tiere werden auf Bio-Bauernhöfen artgerecht gehalten mit ausreichend Bewegungsfreiheit, artgemäßer Fütterung und Sozialkontakten.

Mit den Zutaten von Bio-Höfen aus der Region lassen sich köstliche Gerichte für die Adventzeit herstellen, die man mit gutem Gewissen genießen kann.

Die besten Bio-Produkte direkt von unseren Bio-Betrieben findet man auf [www.biomaps.at](http://www.biomaps.at)  
Weitere Infos: [www.bio-austria.at](http://www.bio-austria.at)

## Rezepte von:

Frischehof: [frischehof.at](http://frischehof.at)

Bio-Hotel Korallenblick: [www.korallenblick.at](http://www.korallenblick.at)

Renate Klug Stipper: [www.tischleindeckdich.co.at](http://www.tischleindeckdich.co.at)

Anna Pevny: [www.bio-pevny.at](http://www.bio-pevny.at)

## Bio-Erdäpfel-Cordon Bleu auf Bio-Hokkaidospalten

Im Bio-Gemüseanbau kommen weder leicht-lösliche mineralische Dünger noch chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel zum Einsatz. Fungizidbäder für Kürbisse und chemische Keimhemmungsmittel bei Erdäpfeln werden nicht eingesetzt. Die Düngung der Felder erfolgt mit organischem Material wie Tiermist oder Kompost, das vorzugsweise direkt vom eigenen Biohof oder aus biologischer Produktion stammt. Um Schädlingen keine Chance zu bieten, werden in der biologischen Landwirtschaft Nützlinge gefördert und vor allem standortangepasste Sorten angebaut.



Foto: © Bio Ernte Steiermark

### Bio-Zutaten

600 g Erdäpfel (mehlig z.B. Alma)

100 g Maisstärke

1 Ei

Salz, Pfeffer

Muskatnuss

Petersilie

4 Scheiben Käse

(ev. 4 Scheiben Schinken)

### Panade

120 g Mehl

3 Eier

200 g Semmelbrösel

Sonnenblumenöl zum Ausbacken

### Hokkaidospalten

1 Hokkaidokürbis

Salz, Pfeffer

frische Kräuter (Rosmarin, Petersilie, Oregano)

Kürbiskerne grob gehackt

Sonnenblumenöl

### Zubereitung:

Erdäpfel waschen und in der Schale kochen, schälen und sogleich mit einer Erdäpfelpresse zerdrücken. Erdäpfel mit Maisstärke, Ei, Salz und Pfeffer, Muskat und fein gehackter Petersilie zu einem Teig verkneten. Die fertige Masse in vier Stücke teilen und flach formen, jeweils mit einem Käseblatt (ev. auch ein Blatt Schinken) belegen, dann zusammenklappen und die Ränder fest zusammendrücken. Die fertigen Teile in Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln panieren und in Öl herausbacken.

Den Hokkaido entkernen und in dünne Spalten schneiden. Die Kürbisspalten in der Pfanne goldgelb anbraten. Mit Salz, Pfeffer und den gehackten Kräutern würzen.

Die Hokkaidospalten auf einem Teller anrichten, das Erdäpfel-Cordon-Bleu darauflegen und mit gehackten Kürbiskernen garnieren.

## Kräuterschnitzel vom Bio-Jungrind

Rinder, die auf einem Bio-Hof gehalten werden, haben viel Platz für Bewegung, aber auch ausreichend trocken eingestreute Liegeflächen zur Verfügung. Bio-Jungrinder wachsen in Herden in Mutterkuhhaltung auf, trinken Milch und fressen Raufutter wie frisches Gras, Kräuter und Heu.

Die Weide spielt in der biologischen Rinderhaltung eine große Rolle: Bio-Rinder müssen geweidet werden, wenn die Bedingungen wie Witterung, Bodenzustand und Erreichbarkeit der Weiden dies zulassen. Durch die artgerechte Fütterung wachsen die Tiere langsamer, wodurch das Fleisch besonders zart und saftig wird.



Foto: © Bio Ernte Steiermark

### Bio-Zutaten:

800 g Jungrind (Schale oder Hüferl)

Salz

1 Stück Toastbrot

2 Eier

Kräutermischung aus Rosmarin, Thymian, Petersilie, Oregano, Majoran

Mehl und Brösel für die Panade

½ l Sonnenblumenöl zum Ausbacken

4 Äpfel

1 Zitrone

Preiselbeermarmelade

### Zubereitung

Das Fleischstück zuputzen (umgebende Häute oder Sehnen entfernen), Schnitzel immer gegen die Faser vom Fleischstück schneiden oder geschnitten kaufen. Schnitzel leicht klopfen und salzen. Für die Kräutermischung die leicht angetrockneten Kräuter und das gebähte Toastbrot mit einem Mixstab oder in einer Küchenmaschine fein mixen.

Schnitzel mit dieser Kräutermischung bestreuen, nacheinander in Mehl, verquirltem Ei und Brösel wenden, dabei beachten, dass die Brösel gut angedrückt werden. Sonnenblumenöl auf ca. 130°C erhitzen und die Schnitzel darin beidseitig goldbraun ausbacken. Die Kräuterschnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Äpfel schälen, das Kerngehäuse ausstechen und in etwas Zitronen-Wasser (Saft einer halben Zitrone) auf den Punkt kochen. Die Äpfel überkühlen und mit Preiselbeermarmelade füllen.

Schnitzel mit Preiselbeerapfel, Petersil - Erdäpfel und Zitronenspalten servieren.

## Bio-Apfel-Sauerrahm-Trifle

Biobäuerinnen und -bauern düngen den Boden ihrer Apfelbäume unter anderem durch geeignete Fruchtfolge, Kompostgabe oder Stallmist. So werden die Pflanzen von Grund auf kräftig, wachsen langsamer und das Obst hat mehr Zeit zum Reifen – das schmeckt man! Robuste, an den Standort angepasste Sorten sind widerstandsfähig, zusätzlich werden sie durch die Förderung von Nützlingen und kräftigenden Kräutertees

unterstützt. So kann auf chemisch-synthetische Pestizide verzichtet werden.



Foto: © Bio Ernte Steiermark

### Bio-Zutaten:

#### Biskuit

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

1 Apfel  
etwas Zitronensaft  
Vanillezucker

#### Apfelmus

1 kg Äpfel  
Zucker  
Zimtrinde  
Gewürznelken  
1 Zitrone (Saft)

#### Creme

¼ l Sauerrahm  
¼ l Schlagobers  
Zimt

### Zubereitung:

Backblech mit Backtrennpapier belegen, Backrohr auf 180°C vorheizen.

Dotter mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren, Dinkelvollmehl unterrühren, steif geschlagenen Eiweiß-Schnee unterheben, Biskuitteig auf das Backblech streichen und zu hellbrauner Farbe backen (ca. 10-15 Minuten).

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

**Tipp:**

Rote Äpfel nicht schälen, etwas länger kochen und mit Pürierstab fein mixen, ergibt ein rotes Apfelmus.

Einen Apfel schälen und kleinwürfelig schneiden mit Zitronensaft und Vanillezucker marinieren. Schlagobers steif schlagen und den Sauerrahm langsam unterheben.

Das ausgekühlte Biskuit je nach Form der Gläser ausstechen oder in Würfel schneiden, in die Gläser füllen, die marinierten Apfelstückchen verteilen, eine Schicht Apfelmus daraufsetzen und zum Schluss mit der Sauerrahmcreme, am besten mittels Spritzsack dekorieren, mit Zimt bestreuen und beliebig garnieren.

Das fruchtige Dessert 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

## Bio - Apfel - Früchtebrot

Das Saatgut für Bio-Getreide wird sorgfältig ausgewählt: Nur gentechnikfreies, robustes und standortangepasstes Saatgut findet den Weg in die Bio-Böden.

Biobäuerinnen und -bauern düngen den Boden durch Fruchtfolge, Kompost oder Stallmist statt mit leichtlöslichen Düngemitteln. Chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel sind im Bio-Landbau strikt verboten. Stattdessen werden Nützlinge z.B. durch Schaffung von geeigneten Lebensräumen wie Hecken und Blühstreifen, gefördert.

### Bio-Zutaten:

- 750 g Äpfel (süß-säuerlich) geschält, gerieben
- 150 g Walnüsse grob gehackt
- 150 g Rosinen
- 80 g Feigen und 80 g Dörrpflaumen fein geschnitten
- Zesten und Saft von einer Orange und einer Zitrone
- 200 g Honig oder Vollzucker
- 1 Vanilleschote
- 1 Tl. Lebkuchengewürz
- 1 Tl. Galgant
- 1 Pr. Steinsalz
- 1 El. Kakao
- 1/16 lt. Rum, 1/16 lt. Nussgeist



### Zubereitung:

Alle Zutaten wie angegeben am Vorabend gut vermengen und zugedeckt kühl über Nacht (mind. 12 Std.) stehen lassen.

Am nächsten Tag: 500 g Dinkelvollkornmehl, 2 Pkg. Weinsteinbackpulver untermengen und Striezel formen, mit Ei bestreichen und mit kandierten Kirschen und Nüssen verzieren.  
Backen: bei 160° C je nach Größe ca. 40 – 50 min.



**Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union**

 **Bundesministerium**  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

  
**LE 14-20**  
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete.

