Regionale, saisonale Rezeptsammlung

Regional einkaufen, kochen und genießen



KEM & KLAR! Tullnerfeld OST
St. Andrä-Wördern Zeiselmauer-Wolfpassing Muckendorf-Wipfing Königstetten Tulbing
Klima- und Energie-Modellregionen
Wir gestalten die Energiewende
powered by klima+ energie fonds
KLAR! Klimawandelanpassungs Modellregionen

Hagenthaler Leinölerdäpfel

HERBST / WINTER **vegetarisch · glutenfrei**

ZUTATEN

- 1,5 kg Erdäpfel
- 250 ml Milch
- 125 ml Sauerrahm
- Bio-Leinöl nach Belieben
- Salz, ev. Pfeffer



Symbolfoto generiert mit KI

ZUBEREITUNG

- Erdäpfel mit der Schale kochen, schälen und blättrig schneiden.
- Milch erhitzen und die geschnittenen Erdäpfel einrühren.
- Den dicken Brei mit Erdäpfelstückchen mit Sauerrahm verfeinern und mit Salz, eventuell Pfeffer, würzen.
- Zum Schluss ohne weiteres Erhitzen Bio-Leinöl einrühren.

SERVIERVORSCHLAG

Mit Schnittlauch, gerösteten Zwiebeln oder geschroteten Leinsamen garnieren. Mit Extraschuss Bio-Leinöl servieren. Mit Brot und/oder Salat als Hauptspeise oder als Beilage.

Gutes Gelingen und guten Appetit wünscht euch
Das Team der Hagenthaler Ölmanufaktur!

HAGEN THALER ölmanufaktur

Rahmiger Spargelsalat mit Kräutern aus dem Garten

FRÜHLING **vegetarisch**

ZUTATEN

- 8–10 Stangen weißer Spargel
- ein kleines Stück Butter
- ½ Zitrone
- 1 Stk. Weißbrot/Toast
- etwas Zucker
- Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer
- weißer Balsamico
- 2 EL Sauerrahm
- 2 EL Mayonnaise



Symbolfoto generiert mit KI

ZUBEREITUNG

- Spargel von unterhalb der Spitze schälen, Enden abschneiden.
- Wasser mit Zitrone, Butter, Zucker, Salz und Brot zum Kochen bringen und Spargel knackig kochen.
- Sofort kalt abschrecken.
- Spitzen abschneiden und beiseitelegen, Stangen würfeln.
- Mit Sonnenblumenöl, Zitronensaft, Balsamico, Salz, Pfeffer, Sauerrahm und Mayonnaise abschmecken.
- Spargelspitzen längs halbieren.

SERVIERVORSCHLAG

Mit Garten- oder Wildkräutern und dünnen Radieschenscheiben anrichten. Dressing aus Balsamico, Sonnenblumenöl, braunem Zucker und Salz. Spargelsalat mit Kräutern marinieren und ein warmes gebackenes Ei in die Mitte setzen.

Gutes Gelingen und guten Appetit wünscht euch
Patrick Friedrich und das Figl-Team

Panierte Sellerie-Schnitzel mit Erdäpfelsalat

HERBST / WINTER **vegetarisch**

ZUTATEN

- Knollensellerie (Zeller)
- 2–3 Jungzwiebeln
- 500 g Erdäpfel
- 100 g Mehl
- 100 g Semmelbrösel
- 2 Eier
- 7 EL Essig
- 5 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer



Symbolfoto generiert mit KI

ZUBEREITUNG

- Sellerie schälen, in ca. 1½ cm dicke Scheiben schneiden und in Salzwasser mit 2 EL Essig ca. 15 Minuten köcheln.
- Erdäpfel in Salzwasser garen und auskühlen lassen.
- Jungzwiebeln fein hacken und mit Senf, 5 EL Essig, Salz, Pfeffer und Olivenöl zur Marinade verrühren.
- Erdäpfel schälen, in ca. 0,5 cm Scheiben schneiden, marinieren und mindestens 10 Minuten ziehen lassen.
- Sellerie nacheinander in Mehl, verschlagenem Ei und Semmelbröseln wenden, Brösel andrücken und in heißem Fett herausbacken.

SERVIERVORSCHLAG

Mit Erdäpfelsalat und selbstgemachtem Mayonnaise-Joghurt-Dip oder Ähnlichem servieren.

Gutes Gelingen und guten Appetit wünscht euch
Das Team vom Distelfink

Pasta mit Paradeiser-Sauce, Salsiccia und Fenchel

FRÜHLING **glutenfrei**

ZUTATEN

- 1 Bund Fenchel
- 1 Zwiebel
- 3–5 Knoblauchzehen
- 1 Dose gehackte Paradeiser
- Salsiccia oder Salami nach Belieben
- Rotwein/Gemüsebrühe
- Olivenöl, Salz, Pfeffer
- Parmesan
- (glutenfreie) Pasta



Symbolfoto generiert mit KI

ZUBEREITUNG

- Fenchelgrün entfernen, Knollen waschen, halbieren und in Streifen schneiden.
- Salsiccia oder Salami in Stücke schneiden.
- Zwiebel hacken und mit Knoblauch in Olivenöl goldbraun anbraten.
- Fleisch zugeben, scharf anbraten und mit Rotwein und/oder Gemüsebrühe ablöschen.
- Fenchel zufügen und zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten.
- Paradeiser zugeben und weitere 10 Minuten köcheln.
- Pasta al dente kochen.
- Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit Obers verfeinern.

SERVIERVORSCHLAG

Pasta abseihen, unter die Sauce mischen, mit Kräutern anrichten und mit reichlich Parmesan servieren.

Gutes Gelingen und guten Appetit wünscht euch
Das Team vom Distelfink

Lele Wischniewski Ofengemüse

SOMMER vegetarisch · vegan · glutenfrei

ZUTATEN

- 1–2 Knoblauch
- 3 Paprika
- 2 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- Kapern
- Salz, Pfeffer
- Zitronensaft
- Ahornsirup (oder Honig)
- Dijon-Senf
- Olivenöl



Symbolfoto generiert mit KI

ZUBEREITUNG

- Paprika, Zucchini und Zwiebeln in größere Stücke schneiden.
- Optional Kohlrabi oder Wassermelonen-Rettich ergänzen.
- Backofen bei Umluft auf etwa 180–200 °C vorheizen.
- Gemüse mit Olivenöl, Salz und Pfeffer auf dem Blech vermengen.
- Ungeschälte Knoblauchzehen zugeben und etwa 30–40 Minuten schmoren, zwischendurch umrühren.
- Für das Dressing Olivenöl, Ahornsirup und Senf mit Zitronensaft vermischen und nach Belieben würzen.

SERVIERVORSCHLAG

Gemüse mit Dressing beträufeln und mit Kapern garnieren. Als warme Beilage zu Sommersalat oder diversen Hauptgerichten servieren.

Gutes Gelingen und guten Appetit wünscht euch
Das Team vom Distelfink

Broccoli Reuben Sandwich

SOMMER / GEHT IMMER vegetarisch

ZUTATEN

- 1 Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Mayonnaise
- 1 EL Paradeisermark oder Ketchup
- 4 Scheiben Cheddar
- 1 TL Senf, Olivenöl
- 4 Scheiben Sauerteigbrot
- Salz, Pfeffer, Zucker, Paprika, Chili



Symbolfoto generiert mit KI

ZUBEREITUNG

- Dressing aus Mayonnaise, Paradeisermark und Senf rühren; mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker, Paprika und nach Belieben Chili abschmecken.
- Brokkoli in kleine Röschen teilen, Knoblauch fein schneiden.
- Brokkoli in Olivenöl anbraten und salzen.
- Knoblauch zufügen und zu zwei brotscheibenförmigen Haufen zusammenschieben.
- Je zwei Scheiben Cheddar darauf verteilen, Pfanne abdecken, vom Herd nehmen und Käse schmelzen lassen.
- Brotscheiben toasten und großzügig mit Dressing bestreichen.

SERVIERVORSCHLAG

Brokkoli-Cheddar auf eine Brotscheibe heben, mit der zweiten bedecken, zusammendrücken und halbieren.

Gutes Gelingen und guten Appetit wünscht euch
Das Team vom Distelfink

Pochiertes, gebackenes Freilandei

FRÜHLING / PASST IMMER vegetarisch

ZUTATEN

- 4 Freilandeier (+ 1–2 Reserve)
- Hesperidenessig
- Wasser
- etwas Milch
- griffiges Mehl
- Brösel
- Öl zum Frittieren



Symbolfoto generiert mit KI

ZUBEREITUNG

- Wasser und Essig in einem breiten Topf aufkochen und bei ca. 70–75 °C halten.
- Eier einzeln vorsichtig ins Pochierwasser gleiten lassen und bis zur cremig-festen Konsistenz ziehen lassen.
- Mit einer Lochkelle herausheben, kalt abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen.
- Vorsichtig panieren.
- Öl erhitzen und die panierten Eier goldgelb backen.

SERVIERVORSCHLAG

Auf Küchenpapier abtropfen und warm auf Spargelsalat servieren. Mit Garten- oder Wildkräutern, Frisée und dünnen Radieschenscheiben ergänzen; mit Balsamico-Sonnenblumenöl-Dressing marinieren.

Gutes Gelingen und guten Appetit wünscht euch
Patrick Friedrich und das Figl-Team

Maishendlbrust mit Orangen-Honig-Sternanisglasur

HERBST / WINTER **glutenfrei**

ZUTATEN

- 4 Maishendlbrüste supreme
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Anbraten
- Sauce: 2 EL Sojasauce
- Saft und Abrieb 1 Orange
- 1 EL Weinbrand
- 2 EL Honig
- 2 Sternanis, grob gestoßen



Symbolfoto generiert mit KI

ZUBEREITUNG

- Für die Sauce alle Zutaten miteinander aufkochen.
- Maishendlbrust mit Salz und Pfeffer würzen und allseitig anbraten.
- Mit der Glasur bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 110 °C für 12 Minuten braten.
- Aus dem Ofen nehmen, nochmals leicht bepinseln und an einem warmen Ort 5 Minuten rasten lassen.

SERVIERVORSCHLAG

Mit Kürbis-Kraut und Erdäpfel-Safranpüree servieren.

Gutes Gelingen und guten Appetit wünscht euch
Patrick Friedrich und das Figl-Team

Kürbis-Kraut

HERBST / WINTER **vegetarisch · glutenfrei**

ZUTATEN

- 200 g Kürbis (Stangenkürbis)
- 200 g Weißkraut, dünn geschnitten
- 50 g Butter
- Salz, Pfeffer
- 50 ml weißer Balsamico
- 2 EL brauner Zucker
- 50 ml Weißwein
- 100 ml Gemüsefond
- Curry · 1 TL Ingwer · Basilikum



Symbolfoto generiert mit KI

ZUBEREITUNG

- Kürbis schälen und fein schneiden.
- Butter leicht bräunen, Kraut zugeben und andünsten.
- Salz, Pfeffer, Curry und braunen Zucker zugeben und leicht mitdünsten.
- Mit Balsamico und Weißwein ablöschen und einkochen.
- Gemüsefond zufügen und Kraut knackig dünsten.
- Kürbis kurz mitdünsten, abschmecken und vor dem Anrichten fein geschnittenen Basilikum zugeben.

SERVIERVORSCHLAG

Passt perfekt zu Erdäpfel-Safranpüree und Maishendlbrust mit Orangen-Honig-Sternanisglasur.

Gutes Gelingen und guten Appetit wünscht euch
Patrick Friedrich und das Figl-Team

Erdäpfel-Safranpüree

HERBST / WINTER **vegetarisch · glutenfrei**

ZUTATEN

- 300 g mehlige Erdäpfel
- 100 ml Milch
- 50 g Butter
- 1 Prise Safran
- Salz
- Schale von ½ Orange



Symbolfoto generiert mit KI

ZUBEREITUNG

- Erdäpfel schälen, grob würfeln, in viel Salzwasser weich kochen, abgießen und ausdampfen lassen.
- Milch, Safran, Salz, Butter und Orangenabrieb aufkochen.
- Erdäpfel in einen Topf pressen und so viel Safranmilch zugeben, bis die Konsistenz passt.

SERVIERVORSCHLAG

Schmeckt wunderbar mit Kürbis-Kraut und Maishendlbrust mit Orangen-Honig-Sternanisglasur.

Gutes Gelingen und guten Appetit wünscht euch
Patrick Friedrich und das Figl-Team

Lauwarmer Schokokuchen

HERBST / WINTER **vegetarisch**

ZUTATEN

- 100 g weiche Butter
- 80 g Zucker
- 2 Eier
- 2 Dotter
- 90 g dunkle Schokolade
- 80 g Mehl



Symbolfoto generiert mit KI

ZUBEREITUNG

- Butter und Zucker schaumig schlagen.
- Eier und Dotter verrühren und langsam in die Butter einschlagen.
- Schokolade schmelzen und langsam in die Buttermasse einrühren.
- Mehl unterheben.
- Formen buttern und mehlen, bis zu ⅔ mit Schokolademasse füllen und die Masse für 24 Stunden gefrieren.
- Vor dem Servieren bei 160 °C im vorgeheizten Ofen 8–10 Minuten backen, sodass die Mitte noch flüssig bleibt.

SERVIERVORSCHLAG

Dazu schmeckt besonders Rotes Rübenkompott mit Orangen.

Gutes Gelingen und guten Appetit wünscht euch
Patrick Friedrich und das Figl-Team

Rotes Rübenkompott mit Orangen

HERBST / WINTER **vegan · glutenfrei**

ZUTATEN

- 150 g gekochte Rote Rüben, gewürfelt
- 50 g Zucker
- 100 ml Wasser
- 50 ml Weißwein
- 20 ml Rum
- 100 ml Roter Rübensaft
- ½ Vanilleschote
- ½ Zimtstange
- 2 Kardamomkapseln
- 2 Orangen



Symbolfoto generiert mit KI

ZUBEREITUNG

- Zucker und Wasser aufkochen und karamellisieren.
- Mit Weißwein, Rum und Rote-Rüben-Saft ablöschen und aufkochen.
- Vanille, Zimt und Kardamom zugeben und den Sud etwas einkochen.
- Rote-Rüben-Würfel zugeben und einige Minuten köcheln.
- In eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
- Zum Schluss die Orangenfilets zugeben.

SERVIERVORSCHLAG

Dazu schmeckt lauwarmer Schokokuchen oder Sauerrahmmousse.

Gutes Gelingen und guten Appetit wünscht euch
Patrick Friedrich und das Figl-Team

Sauerrahmmousse

SOMMER / PASST IMMER **glutenfrei**

ZUTATEN

- 250 g Sauerrahm
- 40 g Zucker
- Mark von ½ Vanilleschote
- 3 Blatt Gelatine
- 200 ml Obers



Symbolfoto generiert mit KI

ZUBEREITUNG

- Sauerrahm, Vanille und Zucker vermischen.
- Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in etwas Sauerrahm temperieren, bis sie sich gelöst hat.
- Schlagobers aufschlagen und unter die Sauerrahmmasse heben.
- In eine passende Form oder Schüssel gießen und durchkühlen lassen.

SERVIERVORSCHLAG

Etwas Kompott auf dem Teller verteilen und Nocken aus dem Sauerrahmmousse ausstechen. Optional mit warmem Schokokuchen, Staubzucker, Minzblättern, Schokostreuseln oder Schokochips ergänzen.

Gutes Gelingen und guten Appetit wünscht euch
Patrick Friedrich und das Figl-Team

Unsere regionalen Anbieter



Bauernhof Wieshaider



Brauhaus - Marchart



Die Plauderei



Eisfux



Fleischerei Gutscher



Franzlbauer



Gärtnerhof Distelfink



Gaumenfreuden



Hagenthaler Ölmanufaktur



Hofküche



Imkerei IWI Honig



Imkermeister Karl Richter



Leila Hofladen

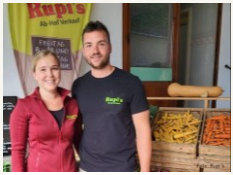


Marktplatz - Foodcoop



Obsthof Friedrich





Rupi's Ab-Hof Verkauf



Schißler's Hofprodukte

Mehr Informationen:
regional.tullnerfeld-ost.at

Regional einkaufen, kochen, genießen

Kurze Wege • Wissen, wo's herkommt • Top-Qualität
Standortsicherung • Lebensqualität

Viele Produkte, die im Supermarkt von weit her transportiert werden, können auch aus der eigenen Region bezogen werden. Regionaler Einkauf unterstützt Produzent:innen und Dienstleister:innen vor Ort und hilft, lange Transportwege zu vermeiden.

Regionale Produzent:innen und Bezugsquellen entdecken

regional.tullnerfeld-ost.at

IMPRESSUM: KEM & KLAR Tullnerfeld OST · Hagengasse 44 · 3424 Zeiselmauer · klar@tullnerfeld-ost.at

KEM & KLAR! Tullnerfeld OST
St. Andrä-Wördern Zeiselmauer-Wolfpassing Muckendorf-Wipfing Königstetten Tulbing

Klima- und Energie-Modellregionen
Wir gestalten die Energiewende

powered by klima+ energie fonds

KLAR!
KlimawandelAnpassungs ModellRegionen