

Allroundgewürz

5kg	Salz
50g	Majoran
50g	Rosmarin
20g	Nelken
50g	Chilipulver
80g	Pfeffer weiss
20g	Muskatnuss
100g	Thymian
100g	Koriander
100g	Paprika rubino
20g	Curry Madras (scharf)

Dukkah

125g	Gerösteter Sesam
75g	Pistazien
50g	Korianderbeeren
10g	Schwarzer Pfeffer
25g	Kreuzkümmel
	Thymian und Minze frisch gehackt (<i>optional</i>)
	Salz

Wildgewürz

30g	Piment
8g	Nelken
10g	Getrocknete Pilze
6g	Zimtstange
24g	Wachholderbeeren
20g	Weisser Pfeffer
20g	Rosa Pfeffer
10g	Sternanis

Marinade: Gelbe Bete Chioggia Pickles-Fond

Zutaten:

1. 500g gehobelte Scheiben Gelbe Bete
2. 200ml Apfelessig, Weisser Balsamico oder Quittenessig
3. 100g Rauchmandeln
4. 8g Rauchsatz
5. 300-400g Frischkäse

Zubereitung:

Lauch mit den Nüssen zerkleinern, Frischkäse und Rauchsatz zugeben und vermengen.



Christian Martin, Küchenchef in Gut Edermann

Bio-Gemüsebetriebe in der Ökomodellregion Waginger See-Rupertiwinkel

Frisch vom Feld mit viel Geschmack, natürlich gedüngt und ungespritzt – es gibt gute Argumente für ganzjährig heimisches Bio-Gemüse. In der Ökomodellregion gibt es ein junges Netzwerk aus Biogemüsebaubetrieben und Landwirten mit Bio-Feldgemüsebau wie z.B. Kartoffeln. Einige Beispiele, Stand März 2024:

Fridolfing:

- Markus Hager, Obergeisenfeld, Bio-SB-Stand mit Vertrauenskasse; Bauernmarkt in Tittmoning und Freilassing

Kirchanschöring:

- Michi Steinmaßl, Bio-Michi; Verkauf im Bio-Dorfladen, Götzinger Str. 15; Bauernmarkt in Traunstein

Laufen:

- Markus Kroiß, Gastag 19, Laufen; SB-Hofladen mit Vertrauenskasse, v.a. Kartoffeln, Dinkel u.a.m.

Taching-Tengling:

- Hansi und Franziska Leitner, Grendach 2, Taching.

Tittmoning:

- Hans Glück, Grassach 15, Tittmoning, mit Hofladen
- Samuel Wolf, Blumenstr. 7 in Trostberg; Bioladen „Himbeere“ am Stadtplatz Tittmoning

Saaldorf-Surheim:

- Bernhard Rehrl, Berchtolding 19, Saaldorf-Surheim (Feldgemüse)

Teisendorf:

- Matthias Spiegelsperger, Wimmern 20, Teisendorf (Feldgemüse)

Waging-Otting:

- Solidarische Landwirtschaft von Kristine Rühl in Tettenberg bei Otting; Ausgabestellen für Ernteteiler-Gemüseboxen; gemeinschaftlich getragene Abokiste.

Wonneberg:

- Andreas Huber, Lohbachhof, Aich 15, Wonneberg; Stand auf dem Bauernmarkt in Waging und Traunstein

Weitere Betriebe mit Biogemüse gibt es in Nußdorf (Hans Posch, Hofladen), Sondermoning (De Gmiasara, Hofladen) oder Traunwalchen (Fam. Thaller/ Starzer).

Schauen Sie gern auf unsere Bio-Erzeuger- und -verarbeiterliste mit weiteren Betrieben und Produkten unter dem folgenden Link:

oekomodellregionen.bayern/waginger-see-rupertiwinkel/infos
(bitte nach unten blättern).

Aufstrich: Pesto Grünkohl Hanf

Zutaten:

1. 230g Grünkohl blanchiert und ausgedrückt
2. 150g Sonnenblumenkerne
3. 10g Knoblauchpaste
4. 25g Hefeflocken
5. 500ml Maiskeimöl, evtl. halbe-halbe mit Olivenöl
6. 10 g Gewürzsalz
7. 20g Hanfsamen

Zubereitung:

Alle Zutaten ohne Hefeflocken im Hochleistungsmixer mixen, Hefeflocken zugeben und erneut kurz mixen.

Aufstriche: Rauchmandel Lauch Frischkäse

Zutaten:

1. 200g Lauch in Stücken, blanchiert
2. 100g Mandeln
3. 100g Rauchmandeln
4. 8g Rauchsatz
5. 300-400g Frischkäse

Zubereitung:

Lauch mit den Nüssen zerkleinern, Frischkäse und Rauchsatz zugeben und vermengen.