



Naturpark Pöllauer Tal

REZEPTE

regional & saisonal



Klima- und Energie-
Modellregionen
Wir gestalten die Energiewende





*Mmmh,
so guat!*

Foto: pixabay.com

Ein paar Worte vorab ...

DANKE

Die Klima- und Energie-Modellregion Naturpark Pöllauer Tal dankt allen, die Rezepte und Fotos beigesteuert haben. Diese Sammlung zeigt nur einen kleinen Teil der tausenden Möglichkeiten, regionale Produkte zu verwenden. Bleiben Sie neugierig und besuchen Sie regelmäßig unsere Homepage: www.klima-naturpark-poellauertal.at, um mehr Informationen zum Klimaschutz und eine gesunde Lebensweise zu erfahren.

VORWORT

An alle begeisterten Köchinnen und Köche, an alle Genießerinnen und Genießer,

Die vorliegende Sammlung von Rezepten zeigt, wie vielfältig saisonale und regionale Lebensmittel verarbeitet werden können. Mit saisonalen und regionalen Zutaten aus der Umgebung lassen sich die köstlichsten Gerichte zaubern.

Sie sind gesund, schmecken gut und helfen gleichzeitig den regionalen Produzentinnen und Produzenten. Durch die kurzen Transportwege ist Umweltbelastung um ein Vielfaches geringer. Gut für alle!

Lassen Sie sich inspirieren und lassen Sie es sich schmecken!

TIPP

Holen Sie sich die Broschüre „**Regional einkaufen im Naturpark Pöllauer Tal**“, dort finden Sie eine große Anzahl an regionalen Produkten und deren Bezugsmöglichkeiten.



Mmmh,
so guat!

Foto: canva.com

Inhaltsverzeichnis

| Rezept | Seite | Rezept | Seite |
|-----------------------------|-------|---------------------------|-------|
| Wiesendudler | 4 | Pikante Ofenpalatschinken | 21 |
| Naturpark Smoothie | 5 | Steirisches Fischgulasch | 22 |
| Ruck-Zuck-Brot | 6 | Weihnachtsgans | 23 |
| Schwarzbrot mit Brotklee | 7 | Weidelammkeule | 24 |
| Leinölaufstrich | 8 | Kürbisrisotto | 25 |
| Linsenaufstrich | 9 | Linsen mit Semmelknödel | 26 |
| Wiesenkräuteraufstrich | 10 | Striezel | 27 |
| Rote Rüben-Macchiato | 11 | Bratapfel "Ursteirer:in" | 28 |
| Gemüsefonds aus Resten | 12 | Dörrobst-Stollen | 29 |
| Steirische Kürbiscremesuppe | 13 | Holunderblüten Eis | 30 |
| Pöllauberger Mostsuppe | 14 | Müsliriegel | 31 |
| Cremige Bärlauchsuppe | 15 | | |
| Hühnersuppe mit Ringelblume | 16 | | |
| Vogelssalat mit Löwenzahn | 17 | | |
| Buntes Ofengemüse | 18 | | |
| Gnocchi mit Kürbiskernpesto | 19 | | |
| Spargelcordon Bleu | 20 | | |
| Karotten-Kraut-Fleckerl | 21 | | |

SAISONKALENDER

Im Saisonkalender auf www.klimakochuch.at finden Sie Obst, Gemüse und Salat aus Österreich bzw. aus der Steiermark mit den entsprechenden Erntezeitfenster.

Rezept von den
Naturvermittlerinnen
des Naturparks
Pöllauer Tal

Wiesendudler

 ca. 10 Minuten

ZUTATEN

1 l Wasser
0,5 kg Rohrzucker
1 EL Zitronensäure
Saft von 2 Zitronen

Wiesenkräuter:

Giersch,
Schafgarbe,
Sauerampfer,
Gundelrebe,
Spitzwegerich,
Erdbeerblätter,
Thymian,
Wiesenlabkraut,

wenn vorhanden:

Holunderblüten,
Melisse

ZUBEREITUNG

1. Wasser und Rohrzucker kurz aufkochen
2. Kräuter, Zitronensaft, Zitronensäure in eine Kanne geben und mit der heißen Zuckerlösung übergießen.
3. Umrühren, zudecken und 48 h stehen lassen
4. Abseihen und in Flaschen abfüllen.
5. Mit Wasser oder Mineralwasser verdünnt trinken! Nach Bedarf noch Apfelsaft dazugeben



Rezept von den
Naturvermittlerinnen
des Naturparks
Pöllauer Tal

Naturpark Smoothie

🕒 ca. 15 Minuten

ZUTATEN

3 Stk. Äpfel

2 Stk. Birnen

500 ml Hirschbirnsaft

500 ml Pfirsichnektar

1 TL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Äpfel und Birnen abschälen und das Gehäuse entnehmen,
2. In einem Standmixer oder einem Pürierstab zerkleinern.
3. Hirschbirnsaft, Pfirsichsaft und Zitronensaft dazugeben, wenn nötig nochmal pürieren.

Rezept von den
Naturvermittlerinnen
des Naturparks
Pöllauer Tal

Ruck-Zuck-Brot

 4 Portionen

 ca. 10 Minuten

ZUTATEN

0,5 kg Dinkelvollmehl
(oder 40 dag Dinkelvollmehl &
10 dag Roggenmehl)
1 Würfel Germ
½ Esslöffel Salz
400 ml lauwarmes Wasser
2 Esslöffel Essig
1,5 Tassen Körner (Sesam,
Sonnenblumen-, Kürbiskerne,
Nüsse)

TIPP

Das frische Brot schmeckt
am Besten mit selbst
gemachten Aufstrich!

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten mit einem Kochlöffel gut verrühren, in eine geölte Kastenform füllen.
2. Sofort ins kalte Backrohr stellen.
3. Den Backofen auf 200 °C Heißluft einschalten und ca. 1 Stunde backen.

Rezept von

Wolfgang Zemanekwww.bio-zemanek.com

Foto: Zemanek

Schwarzbrot mit Brotklee

 4 Portionen

 ca. 70 Minuten

ZUTATEN

300g Roggen

200g Weizen

150g Weizenmehl Type 700

Je 1TL Brotklee, Koriander,
Fenchel, Kümmel

1 Packerl Trockengerm

½ Wasser lauwarm

1TL Honig

½ EL Salz

Brotgewürzmischung:

15g Anis

20g Brotklee

20g Kümmel

20g Fenchel

20g Koriander

ZUBEREITUNG

1. Roggen und Weizen gemeinsam mit den Gewürzen fein mahlen und mit dem Weizenmehl mischen. Den Trockengerm und das Salz untermischen. Alle Zutaten mit Wasser und Honig zu einem weichen Teig kneten.
2. Mit Mehl bestreut unter einem Geschirrtuch bei Zimmertemperatur rasten lassen. Auf dem Teig sollen sich deutliche Risse zeigen.
3. Auf einer mit Mehl bestreuten Arbeitsfläche gut durchkneten und zu 3 Laiben formen. Der Teig sollte sehr weich sein, sich aber gerade noch kneten lassen. Anschließend zugedeckt noch einmal 20 Minuten gehen lassen.
4. Mit Wasser bestreichen und bei 220°C Ober- und Unterhitze in das Backrohr „einschießen“. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 200°C reduzieren und das Brot fertig backen. - Backdauer ca. 45min.
5. Das Brot ist fertig, wenn es beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt.
6. Aus dem Rohr nehmen und mit der Unterseite nach oben auskühlen lassen.



Rezept von
Ölmühle Fandler
www.fandler.at

Leinölaufstrich



4 Portionen



ca. 10 Minuten

ZUTATEN

4 EL Fandler Leinöl

250 g Topfen

Salz

Pfeffer

4 EL frische Kräuter

1 Zwiebel, optional

ZUBEREITUNG

1. Leinöl und Topfen verrühren, mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken.
2. Zwiebel fein hacken und einrühren.



Rezept von den

Seminarbäuerinnen

www.gscheitessen.at

Linsenaufstrich



4 Portionen



ca. 20 Minuten

ZUTATEN

150 g rote oder gelbe Linsen

400 ml Gemüsebrühe

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Sonnenblumenöl

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Linsen und Gemüsebrühe zum Kochen bringen
2. Unter gelegentlichen Rühren köcheln lassen, bis die Linsen weich sind
3. Zwiebel und Knoblauch hacken, Zwiebel in Sonnenblumenöl goldgelb anrösten, Knoblauch kurz mitrösten
4. Zwiebel-Knoblauchmischung mit den Linsen vermischen, pürieren und abschmecken



Rezept von den
Naturvermittlerinnen
des Naturparks
Pöllauer Tal

Wiesenkräuteraufstrich



4 Portionen



ca. 10 Minuten

ZUTATEN

250 g Topfen

Salz

Wiesenkräuter:

Giersch

Schafgarbe

Sauerampfer

Spitzwegerich

Thymian

Garnitur:

Gänseblümchen

Rotkleeb Blüten

Löwenzahnblüten

ZUBEREITUNG

1. Kräuter fein hacken
2. mit Topfen und Salz verrühren

TIPP

Der Aufstrich schmeckt am Besten auf frischem Brot!



Rezept von

Sei amol g' miasig

www.gmiasig.at

Rote Rüben-Macchiato

 4 Portionen

 ca. 30 Minuten

ZUTATEN

kleine Rote Rüben (ca. 500 g)

2 kleine Zwiebeln

1 l Gemüsebrühe

1/2 TL gelbe Senfkörner

jodiertes Salz

4 EL Sauerrahm

etwas Chilipulver

200 ml fettarme Milch

1 gehäufte EL frisch
geriebener Kren

ZUBEREITUNG

1. Rote Rüben und Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Salz und Senfkörner zugeben und bei geringer Energiezufuhr und geschlossenem Deckel mindestens 20 Minuten weichkochen.
2. Zwischenzeitlich die Milch mit dem geriebenen Kren ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen, durch ein Sieb abgießen und mit dem Mixstab aufschäumen.
3. Die Suppe nun mit dem Mixstab pürieren, dabei den Sauerrahm zugeben und schließlich abschmecken.
4. Suppe in Gläser (oder auch Suppenteller) füllen. Den Milchschaum mit dem Löffel darauf verteilen und sofort servieren.

Rezept von den

Seminarbäuerinnen
www.gscheitessen.at

Gemüsefonds aus Resten

4 Portionen

ca. 20 Minuten

ZUTATEN

ca. 250 g klein geschnittenes Gemüse (Karotten, Sellerie, Lauch, Gemüseabschnitte von Paprika, Zucchini etc., Schalen von Wurzelgemüse etc.)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Rapsöl

2 l Wasser

Salz

Pfefferkörner

Muskat

Liebstöckel

1 Lorbeerblatt

2 Gewürznelken

Wacholderbeeren

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel (nicht schälen) in der Mitte durchschneiden und mit der Anschnittfläche in Öl anbraten
2. Suppengemüse dazugeben und mit kaltem Wasser aufgießen, zum Kochen bringen.
3. Salz und Gewürze dazugeben.
4. Suppe langsam mindestens 1 Stunde köcheln lassen.
5. Abgießen und den Gemüsefonds weiterverwenden oder in Gläser füllen und im Kühlschrank lagern.

TIPP

Der Gemüsefonds eignet sich hervorragend für die Verwertung von Gemüseabschnitten!



Rezept von
Anna Rohrhofer
 von der Landjugend
 Pöllau

Steirische Kürbiscremesuppe



4 Portionen



ca. 40 Minuten

ZUTATEN

500 g Hokkaido-Kürbis
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 500 ml Gemüsebrühe
 100 ml Schlagobers
 2 EL Kürbiskernöl
 Salz und Pfeffer
 Kürbiskerne zur Garnitur

ZUBEREITUNG

1. Gemüse vorbereiten: Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Kürbis entkernen, in Stücke schneiden und mit der Schale verwenden.
2. Anschwitzen: In einem Topf etwas Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.
3. Kürbis kochen: Die Kürbisstücke hinzufügen, kurz mitdünsten und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Bei mittlerer Hitze etwa 15–20 Minuten weich kochen.
4. Pürieren: Suppe vom Herd nehmen, mit einem Pürierstab fein pürieren.
5. Verfeinern: Schlagobers einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Servieren: Suppe in Teller füllen, mit einem Spritzer Kürbiskernöl garnieren und mit Kürbiskernen bestreuen.

Rezept von
Familie König
 vom Berggasthof König
 Pöllauberg

Pöllauberger Mostsuppe

 4 Portionen

 ca. 35 Minuten

ZUTATEN

Für die Suppe:

½ l klare Rindsuppe oder
 Gemüsebrühe

1/8 l Apfelbirnen-Most

1/8 l Obers

Salz, Pfeffer, Zimt

1 EL Mehl zum Binden

1 Eidotter und Obers zum
 Legieren

Hirschbirnknödel:

100 g Knödelbrot

Petersilie

80 g Butter

2 Eier

2 gedörrte Hirschbirnen

Muskat und Salz

ZUBEREITUNG

1. Die klare Suppe mit dem Most und dem Obers kurz aufkochen, mit 1 EL Mehl binden, mit Zimt, Salz und Pfeffer abschmecke, nochmals kurz aufkochen lassen.
2. Zuletzt mit 1 Eidotter und Obers legieren.
3. Butter zerlassen, Knödelbrot und Petersilie darin kurz anrösten, auskühlen lassen, Eier dazugeben, mit Muskat abschmecken und die klein geschnittenen Dörrbirnen und das Mehl untermengen.
4. Mit nasser Hand kleine Knödel formen und anschließend in das gesalzene Kochwasser einlegen und ca. 5 Minuten kochen.
5. Die Pöllauberger Mostsuppe mit den Hirschbirnknödel als Einlage servieren.



Rezept von

Simone Brunner

von der PH Steiermark
und www.gmiasig.at

Foto: pixabay.com

Cremige Bärlauchsuppe



4 Portionen



ca. 20 Minuten

ZUTATEN

2 mehlig-e Erdäpfel (ca. 200 g)

1 mittelgroße Zwiebel

1 EL Rapsöl

750 ml Gemüsesuppe

100 g Bärlauch

1 EL Sauerrahm (ca. 30 g)

jodiertes Salz

frisch gemahlener Pfeffer

2 Scheiben Vollkornbrot

1 EL Butter

ZUBEREITUNG

1. Erdäpfel schälen und klein würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl erhitzen und Zwiebeln kurz anrösten, Erdäpfel bei mittlerer Hitze ca. 2-3 Minuten mit anbraten.
2. Mit Gemüsesuppe aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
3. Vollkornbrot in kleine Würfel/Croûtons schneiden und in der geschmolzenen Butter knusprig anbraten. Croutons auskühlen lassen.
4. Bärlauch waschen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden, etwas zur Garnierung aufheben. Bärlauch sowie Sauerrahm zur Suppe geben und fein pürieren. Suppe abschmecken, vom Herd nehmen.
5. Mit den restlichen Bärlauchstreifen und den Croûtons servieren.



Rezept von

Wolfgang Zemanek

www.bio-zemanek.com

Foto: Zemanek

Hühnersuppe mit Ringelblume

 4 Portionen

 ca. 40 Minuten

ZUTATEN

½ TL Pimentkörner

2 EL Sesamöl

300g Hühnerbrust, gewürfelt

750ml Hühnersuppe oder
Gemüsesuppe

1 TL getrocknete Ringelblumen-
blüten, fein zerrieben

½ TL Cumin gemahlen
(Kreuzkümmel = Cuminum
cyminum)

1 kleines Stück frischer Ingwer-
wurzel blättrig geschnitten

4 Frühlingszwiebel

Salz

100g Eiernudeln (Suppenudeln)

ZUBEREITUNG

1. Piment in einem Sackerl mit dem Fleischklopfer grob zerstoßen und in Sesamöl kurz anrösten.
2. Hühnerfleisch zugeben und kurz anbraten.
3. Mit Suppe ablöschen und Ringelblumenblüten und Cumin zugeben.
4. Suppe mit Salz abschmecken und 20 Minuten köcheln lassen.
5. Frühlingszwiebel schräg in 2 cm lange Stücke schneiden und in der Suppe ca. 6 Minuten ziehen lassen.
6. Die Nudeln nach Anleitung kochen, auf 4 Tassen verteilen und mit heißer Suppe aufgießen.



Rezept von
Ölmühle Fandler
www.fandler.at

Vogelersalat mit Löwenzahn



4 Portionen



ca. 20 Minuten

ZUTATEN

12 Wachteleier
 80 g Bauernspeck
 4 Cocktailtomaten
 100 g Vogelersalat
 30 g Löwenzahn
 5 g Basilikum, 5 g Petersilie
 70 ml Fandler Walnussöl
 50 ml Fandler Traubenkernöl
 2 EL Apfel-Balsam-Himbeer-Essig
 1 TL Senf, Salz, Pfeffer
 Essbare Blüten, zum Garnieren

Salatsauce

50 g Vogelersalat
 50 g Häuptelsalat
 25 ml Fandler Walnussöl
 25 ml Fandler Traubenkernöl
 1 TL Zitronensaft
 1 TL Apfel-Balsam-Himbeer-Essig

ZUBEREITUNG

1. Wachteleier 2 ½ Minuten in Wasser kochen. Sofort kalt abschrecken. Vorsichtig schälen. Speck in feine Steifen schneiden und in einer Pfanne leicht rösten. Die Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Für die Salatsauce den Vogelersalat, den Häuptelsalat, die Öle, Zitronensaft und Essig fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Den Salat und die Kräuter waschen und trocken tupfen. Vogelersalat und 20 g Löwenzahn in einer Schüssel vermengen. Den restlichen Löwenzahn und die Kräuter fein schneiden. Für das Dressing Senf mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und den geschnittenen Kräutern verrühren. Abschmecken.
3. Die Salatsauce mit einem Esslöffel auf die Teller streichen, den Vogelersalat-Löwenzahnsalat darauf verteilen, mit dem Kräuterdressing beträufeln und mit Wachteleiern, Speck, Tomatenspalten und frischen Blüten garnieren.



Rezept von
Anja Schweighofer
 von der Landjugend
 Pöllau

Buntes Ofengemüse

 4 Portionen

 ca. 45 Minuten

ZUTATEN

8 große Erdäpfel

1 Süßkartoffel

2 Zucchini

2 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

Weiteres buntes Gemüse nach
 Saison und Belieben

Olivenöl

Kräuter und Gewürze

Variationen:

Fisch oder Fleisch

Tofu

Grillkäse, Feta

Oliven

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 °C vorheizen
2. Gemüse putzen, schälen und klein schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen.
3. Olivenöl darüber geben und beliebig Kräuter und Gewürze und das Gemüse durchmischen.
4. zirka 20 Minuten im Backofen backen.

Variationen:

- Fisch oder Fleisch dazu
- Tofu kann man vor dem Backen schon mit aufs Blech geben. Tipp: Reiß den Tofu anstatt ihn zu schneiden, das macht ihn knuspriger.
- Feta, Grillkäse und Oliven: auch diesen kann man gleich mit dem Gemüse gemeinsam backen



Rezept von
Daniela Vikoler
 vom Pircherhof -
 Biobauernhof

Gnocchi mit Kürbiskernpesto

 4 Portionen

 ca. 60 Minuten

ZUTATEN

Teig

400 g mehliges Kartoffel

2 Eigelbe

1 EL Butter

12 g Mehl

Salz, Pfeffer

Pesto

120 ml Kürbiskernöl

2 EL Kürbiskerne

1 EL Parmesan gerieben

10 Basilikumblätter

½ Knoblauch, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser etwa 20 bis 30 Minuten kochen. Abseihen und durch die Kartoffelpresse drücken, mit den Eigelben und der Butter vermischen und erkalten lassen.
2. Das Basilikum waschen und trocken tupfen, mit dem Kürbiskernöl, den Kürbiskernen, dem Knoblauch, in einem Mixer oder Moulinette fein pürieren und mit Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Mehl, Salz, Pfeffer unter die Kartoffelmasse kneten und aus dem Teig rasch gleich dicke Stränge formen und diese in 2 cm lange Stücke schneiden.
4. Die Kartoffelnocken in kochendem Salzwasser einmal aufkochen lassen. (2 bis 3 Minuten) mit der Schaumkelle herausnehmen und mit dem Pesto mischen.



Rezept von
Johannes Gruber
 vom *** Superior Hotel
 Restaurant Gruber

Spargelcordon Bleu



4 Portionen



ca. 30 Minuten

ZUTATEN

150 g Butterschmalz

0,5 kg Spargel

½ Zitrone

Salz, Pfeffer

100 g Schinken

100 g Goudakäse

2 Eier

Brösel mit weißen und

schwarzen Sesam

Mehl

ZUBEREITUNG

1. Den Spargel schälen.
2. Wasser im Spargeltopf mit Salz, Zucker und Zitrone zum Kochen bringen.
3. Den Spargel im Topf bissfest kochen und danach kalt abschrecken.
4. Zum Schluss den Spargel mit Schinken und Käse umwickeln, panieren und in Butterschmalz herausbacken.
5. Servieren mit marinierten Salat der Saison!



Rezept von

Sei amol g' miasig

www.gmiasig.at

Karotten-Kraut-Fleckerl

 4 Portionen

 ca. 40 Minuten

ZUTATEN

- 1 kleiner Krautkopf
- 2 mittelgroße Karotten
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 EL Rapsöl
- ca. 1/8 l Wasser
- 1 TL ganzer Kümmel
- frisch gemahlener Pfeffer
- jodiertes Salz
- 300 g (Vollkorn-)Fleckerl

ZUBEREITUNG

1. Äußere Blätter vom Kraut entfernen, vierteln, den Strunk herausschneiden und feinnudelig schneiden.
2. Karotten waschen und feinblättrig schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und fein schneiden.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln anschwitzen bis sie bräunlich werden.
4. Kraut und Karotten zugeben und für ca. 10 Minuten unter ständigem Rühren rösten. Wenn das Gemüse eine gute Bräunung angenommen hat, Wasser hinzugeben, würzen und bei geschlossenem Deckel und niedriger Hitze ca. 15 Minuten fertig dünsten lassen.
5. Während das Kraut dünstet, können die Fleckerl laut Packungsangabe gekocht werden.
6. Die gekochten Fleckerl mit dem Kraut vermengen, abschmecken und servieren.



Rezept von
Ölmühle Fandler
www.fandler.at

Pikante Ofenpalatschinken

 4 Portionen

 ca. 40 Minuten

ZUTATEN

250 ml Milch

5 Eier

80 g Dinkelmehl

20 g Fandler Erdnussmehl

0,5 TL Salz

150 g Bergkäse

150 g Schinken, gekocht

5 getrocknete Tomaten

100 g Champignons

0,5 Paprika, rot

2 EL Fandler Erdnussöl

20 g Frischkäse

4 EL Fandler Hanföl

frische Kräuter, (Schnittlauch,
 Petersilie, Basilikum, ...)

ZUBEREITUNG

1. Milch, Eier, die Mehle und Salz verrühren. Bergkäse grob reiben, zum Teig geben und gut verrühren. Schinken und die getrockneten Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Champignons und den Paprika fein blättrig schneiden und in einer Pfanne mit Erdnussöl anbraten.
2. Das Backrohr auf 220°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Champignons und den Paprika darauf verteilen. Vorsichtig mit dem Teig übergießen und diesen gleichmäßig auf dem Backblech verteilen. Mit Schinken- und Tomatenwürfel bestreuen.
3. Im Backrohr auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen. In der Zwischenzeit den Frischkäse mit dem Hanföl, fein gehackten Kräutern und Salz verrühren.
4. Die Palatschinke aus dem Ofen nehmen, kurz überkühlen lassen, mit dem Hanfölfrischkäse bestreichen und fest aufrollen. Die Roulade in Stücke schneiden und mit frischen Kräutern garniert warm oder kalt servieren.



Rezept von

Wolfgang Zemanek

www.bio-zemanek.com

Foto: Zemanek

Steirisches Fischgulasch

 4 Portionen

 ca. 40 Minuten

ZUTATEN

600 g Fischfilets von Süßwasserfisch (Forelle, Wels, Karpfen, ...)

3 EL Pflanzenöl

200 g geschnittene Zwiebel

2 Knoblauchzehen gehackt

1 TL gehackter Majoran

1 EL Paradeismark

1 KL edelsüßer Paprika

Spritzer Essig

Gemahlener Kümmel, Majoran,
Salz, Pfeffer

Griesknödel

¼ l Milch,

1 KL Butter

70g Grieß

1 Ei

1 KL gehackte Petersilie

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

ZUBEREITUNG

1. Fischgulasch: Fisch in mundgerechte Stücke schneiden, Öl im Topf erhitzen und Zwiebel braun anrösten. Knoblauch und Majoran zugeben und mitrösten. Paradeismark und Paprikapulver zugeben und mit Essig ablöschen. 250ml Wasser zugeben mit Salz, Pfeffer abschmecken und mit Kümmel würzen. 20 Minuten lang köcheln lassen.
2. Dann mit dem Pürierstab durchmixen und abschmecken. Fischstücke in den Saft legen, einmal aufkochen lassen und bei kleiner Hitze 6 Minuten ziehen lassen.
3. Griesknödel: Milch mit Butter in einem Topf aufkochen, mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Grieß zugeben und unter ständigem Rühren so lange kochen, bis sich Masse vom Topfrand löst.
4. Vom Herd nehmen und 30 Minuten rasten lassen. Ei und Petersilie untermischen, kleine Knödel formen und in Salzwasser 12 Minuten kochen lassen.
5. Gulasch mit Knödel anrichten und mit Rahm, Majoran und Kümmel garnieren.



Rezept von
Familie Schweighofer
vom Wiesnlampl

Foto: Familie Schweighofer

Weihnachtsgans



4 Portionen



ca. 180 Minuten

ZUTATEN

1 steirische Weidegans
küchenfertig (ca. 4,5kg)

Füllung

2 säuerliche Äpfel gewürfelt
2 Zwiebel grob gewürfelt
Salz, Pfeffer
Majoran, Pfefferkraut,
Bergbohnenkraut, Thymian
1 leeres Marmeladenglas

Sauce

2 säuerliche Äpfel gewürfelt
2 Zwiebel grob gewürfelt
1 TL Tomatenmark
ca. 75 ml Weißwein
3/4 l Hühnerbrühe
Salz
etwas Orangensaft

ZUBEREITUNG

1. Hals und 2/3 der Flügel entfernen und für die Sauce bereithalten.
2. Die Gans innen und außen mit Salz, Pfeffer und den Gewürzen großzügig einreiben.
3. Im Anschluss die Äpfel und Zwiebel in die Gans gefüllt. Das Glas in die gefüllte Gans geben - damit wird die Hitze gut verteilt.
4. Die Gans auf der Brustseite in ein tiefes Backblech legen. Bei 150°C bei Ober- und Unterhitze ca. 3 Stunden braten.
5. Der Garpunkt ist erreicht, wenn sich das Fleisch von der Keule löst.
6. Um den Bräunungsgrad zu erreichen, Gans bei hoher Temperatur ca. 10 min grillen.
7. Die Gans vor dem Servieren ca. 30 min bei Zimmertemp. ruhen lassen – dann wird das Fleisch besonders zart.
8. Sauce: Hals und die Flügel grob hacken und in Öl goldbraun rösten. Äpfel und Zwiebel dazu. Salz und Tomatenmark hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen und aufkochen. Hühnerbrühe hinzufügen und 45 min leicht köcheln. Abseihen und mit Orangensaft und Gänsefett (aus dem Bräter) verfeinern und abschmecken.

Rezept von

Veronika Zukrigl

 Biodiversitätsexpertin im
Naturpark Pöllauer Tal

Foto: pixabay.com

Weidelammkeule



4 Portionen



ca. 45 Minuten

ZUTATEN

1,2–1,5 kg Lammkeule
 2 EL Butterschmalz
 2 TL grobes Salz, Pfeffer
 1 TL Senfkörner
 1 TL Wacholderbeeren
 1 Zweig Rosmarin
 2 Zweige Thymian
 2 Pastinaken
 3 Karotten
 1 Petersilienwurzel
 1 kleine Sellerieknolle
 2 Zwiebeln
 2–3 Streuobstäpfel (z. B.
 Rosenapfel oder Gravensteiner)
 2 Knoblauchzehen (ungeschält,
 angedrückt)
 250 ml naturtrüber Apfelsaft
 250 ml Gemüse- oder Lammfond

ZUBEREITUNG

1. Lamm salzen, pfeffern und mit zerdrückten Senfkörnern, Wacholderbeeren und frischen Kräutern einreiben. Kurz ruhen lassen.
2. Öl in einem schweren Bräter erhitzen und das Lamm rundum scharf anbraten. Herausnehmen.
3. Gemüse schälen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln vierteln, Äpfel entkernen und in Spalten schneiden.
4. Alles im Bräter im restlichen Bratfett leicht anrösten, Knoblauch und Kräuter zugeben.
5. Mit Apfelsaft und Fond ablöschen.
6. Lamm wieder in den Bräter legen, Deckel drauf.
7. Im vorgeheizten Ofen bei 160°C (Ober-/Unterhitze) ca. 2,5 Stunden schmoren. Nach etwa 90 Minuten die Apfelspalten hinzufügen (sie sollen nicht verkochen).
8. Fleisch zart vom Knochen lösen oder direkt im Bräter servieren.
9. Gemüse und Apfelspalten anrichten – kräftig, aber fruchtig-würzig.

Rezept von

Reinhold Schöngrundner

 von der Klima- und
Energie-Modellregion

Kürbisrisotto



4 Portionen



ca. 45 Minuten

ZUTATEN

400 g Hokkaido-Kürbis
 300 g Risottoreis
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 Liter Gemüsebrühe
 100 ml Weißwein
 50 g Hartkäse
 2 EL Olivenöl
 Salz und Pfeffer
 Frische Kräuter nach Saison

ZUBEREITUNG

1. Den Kürbis waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken.
3. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten.
4. Den Risottoreis hinzufügen und kurz mitdünsten, bis er leicht glasig ist.
5. Mit Weißwein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen.
6. Die Gemüsebrühe hinzufügen, dabei ständig rühren, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat.
7. Nach etwa 10 Minuten die Kürbiswürfel hinzufügen und weiter köcheln lassen, bis der Reis gar und der Kürbis weich ist.
8. Den geriebenen Hartkäse unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Das Risotto auf Tellern anrichten und mit frischen Kräutern garnieren.



Rezept von

Sei amol g' miasig

www.gmiasig.at

Linsen mit Semmelknödel



4 Portionen



ca. 30 Minuten

ZUTATEN

1 große Tasse getrocknete

Teller-Linsen

2 1/2 Tassen Wasser

2 Lorbeerblätter

1 Zweig Thymian

1 Zwiebel

1-2 TL Senf

etwas Essig

1 TL getrockneter Majoran

Knödel

1 Zwiebel

1 EL Rapsöl

250 g Semmelwürfel

2 Eier

250 ml (fettarme) Milch

1 Bund Petersilie

jodiertes Salz

frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Eingeweichte Linsen mit Wasser, Lorbeerblättern und Thymian für mind. 25 Minuten auf kleiner Stufe zugedeckt garen lassen.
2. Beide Zwiebeln schälen, fein hacken und in Öl anbraten. Die Hälfte der Zwiebeln zu den Linsen geben, die andere Hälfte in der Pfanne lassen und mit Milch aufgießen.
3. Feingehackte Petersilie dazu geben und anschließend diese warme Mischung über die Semmelwürfel gießen.
4. Eier mit Salz versprudeln und ebenfalls zu den Semmelwürfeln geben.
5. Alles vermischen und für mind. 10 Minuten durchziehen lassen.
6. Mit nassen Händen gleich große Semmelknödel formen und in ein mikrowellenfestes Gefäß legen. Wenig Wasser dazugießen (Boden bedeckt), zudecken und für ca. 7 Minuten (bei 600 Watt und mittlerer Knödelgröße) in der Mikrowelle garen.
7. Linsen mit Senf, einem Spritzer Essig, Majoran, Salz und Pfeffer würzen und mit den Knödeln genießen.



Wiesinger
Cäcilia...

Rezept von
Katrin König
von der
Pension Cäcilia***

Foto: Katrin König

Striezel

 4 Portionen

 ca. 45 Minuten

ZUTATEN

1000 g + 4 gehäufte Esslöffel
Weizenmehl Auslese
2 Würfel Germ (zerbröseln)
3 Dotter
500 ml lauwarme Milch
4 EL Rum
6 EL Sonnenblumenöl
6 EL Kristallzucker
Prise Salz

TIPP

Mit Marmelade bestrichen
schmeckt der Striezel
besonders gut!

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in der Küchenmaschine kneten. Der Teig soll weich sein, aber nicht mehr kleben!
2. Anschließend Teig mindestens 30 Minuten ruhen lassen, bis er seine Masse verdoppelt hat.
3. Striezel flechten und auf Backblech setzen und dann ruhen lassen.
4. ca. 20 Minuten Backen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze

Rezept von
Martina Lamprecht
 von der Klimawandel-
 Anpassungs-
 Modellregion

Foto: Martina Lamprecht



Bratäpfel "Ursteirer:in"

 4 Portionen

 ca. 45 Minuten

ZUTATEN

6 Streuobstäpfel
 4 EL Honig
 50 g gehackte Kürbiskerne
 1 TL Zimt
 1 TL Lebkuchengewürz (z. B. Sonnentor)
 50 ml Wasser
 40 g Marzipan (alternativ selbst gemacht aus 30 g Mandelmehl, 15 g Staubzucker und 1 TL Rosenwasser)

TIPP

Besonders schmackhaft wird es mit selbst gemachten Marzipan!

ZUBEREITUNG

1. Äpfel vorbereiten: Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse entfernen.
2. Füllung zubereiten: Honig, gehackte Kürbiskerne, Zimt und Lebkuchengewürz gut vermischen.
3. Äpfel füllen: Falls gewünscht, zuerst ein kleines Stück Marzipan in die Öffnung drücken. Anschließend die vorbereitete Füllung mit einem Teelöffel hineingeben und gut nachdrücken.
4. Backen: Die gefüllten Äpfel in eine Auflaufform setzen, das Wasser in die Form gießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) 25–35 Minuten backen (je nach Größe der Äpfel).
5. Servieren: Die heißen Bratäpfel genießen und optional mit Vanillesauce servieren.

Rezept von
Johannes Gruber
 vom *** Superior Hotel
 Restaurant Gruber

Dörrobst-Stollen

 2 Laibchen

 ca. 90 Minuten

ZUTATEN

Für die Masse:

750 g Weizenmehl

300 ml Milch

25g Hefe

120 g Zucker

1 Ei

1 Prise Vanillezucker

1 Prise Weichnachtsaroma

1 TL Salz

150g Butter

Füllung:

250 g Dörrobst Hirschbirne,

100 g Haselnusskrokant

100 g gem. Mandel

50 g Kokosraspel

50 g Rosinen

40 g Orangeat

200 g Marzipan

ZUBEREITUNG

1. Milch lauwarm erwärmen. Das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe und 5 EL lauwarmer Milch verrühren. Zucker und Hefe-Milch in die Mulde geben und mit Mehl vom Rand verrühren. Zugedeckt 20 Minuten gehen lassen.
2. Das Dörrobst in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten für die Füllung in einer Schüssel gut miteinander vermengen. Dann das Ei, Vanillezucker, Salz, Butter und die restliche Milch zum Vorteig geben und glatt verkneten. Zugedeckt wieder 30 Minuten gehen lassen.
3. Dann den Hefeteig nochmals durchkneten und $\frac{3}{4}$ der Füllung hineingeben, den Rest beiseite stellen, denn braucht man dann zur Deko. Den Teig sehr gut durchkneten, sodass sich die Füllung gut verteilt.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und dann die geformten Stollen darauflegen und ca. bei 150°C rund 30 bis 35 min backen.



Rezept von

Wolfgang Zemanek

www.bio-zemanek.com

Foto: Zemanek

Holunderblüten Eis

 4 Portionen

 ca. 10 Minuten

ZUTATEN

250g Joghurt, 3,6% Fett

100ml Schlagobers

100ml Holunderblütensirup

ev. Zucker nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten verrühren und nach Geschmack mit Zucker süßen.
2. Mit Eismaschine: In der Eismaschine laut Gebrauchsanweisung gefrieren lassen.
3. Ohne Eismaschine: Fünf Stunden im Gefrierschrank gefrieren lassen, nach einer Stunde mit einer Gabel oder dem Mixstab kräftig durchschlagen.

TIPP

Als Geschmacksvariation können auch andere Kräuter- oder Fruchtsirupe verwendet werden.

Rezept von den
Naturvermittlerinnen
des Naturparks
Pöllauer Tal

Foto: Naturpark Pöllauer Tal

Müsliriegel

 4 Portionen

 ca. 30 Minuten

ZUTATEN

200g Haferflocken

100g Dinkelpops

100g Walnüsse

100g Sonnenblumenkerne

100g Dörbirnen oder Rosinen

20g Hanfmehl

50g Butter

50g Zucker

4 Esslöffel Honig

ZUBEREITUNG

1. Gib Butter, Zucker, Honig in einen Kochtopf und erhitze alles unter ständigem Rühren.
2. Gib die restlichen Zutaten in einen Topf und vermische alles.
3. Gib alles zu den erhitzten Zutaten und vermische alles sehr gut.
4. Nimm ein Backblech und lege es mit Backpapier aus.
5. Gib die Müslimischung auf das Blech und verteile alles gleichmäßig.
6. Gib eine Frischhaltefolie darüber und rolle alles sehr fest mit einem Nudelholz damit es gut klebt.
7. Gib alles ca. 1 Stunde in den Kühlschrank damit die Müsliriegel fest werden.
8. Stürze alles auf ein Brett und schneide Riegel daraus.



Mmmh,
so guat!

Unsere Rezeptlieferant:innen

DANKE FÜR DIE MITARBEIT AN DIESER SAMMLUNG



Berggasthof König



Pension Cäcilia



Bio Kräuterhof Zemanek



Pircherhof – Biobauernhof



Hotel Restaurant Gruber



Sei amol g'miasig



KLAR! Naturpark Pöllauer Tal



Seminarbäuerinnen der
Landwirtschaftskammer Steiermark



Landjugend Pöllau



Naturvermittler:innen des
Naturparks Pöllauer Tal



Tourismusverband
Oststeiermark



Wiesnlampf



Ölmühle Fandler

TIPP

Holen Sie sich die Broschüre „**Regional einkaufen im Naturpark Pöllauer Tal**“, dort finden Sie eine große Anzahl an regionalen Produkten und deren Bezugsmöglichkeiten.

Klima- und Energie-Modellregion Naturpark Pöllauer Tal

Schloss 1, 8225 Pöllau

Tel: +43 3335 3740

Mail: klimaschutz@naturpark-poellauertal.at

Web: www.klima-naturpark-poellauertal.at



Klima- und Energie-
Modellregionen
Wir gestalten die Energiewende



Das Projekt „Klima- und Energie-Modellregion Naturpark Pöllauer Tal“ wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „Klima- und Energie-Modellregionen“ durchgeführt.