

APPETIT AUF ZUKUNFT

WORKSHOPS
HERBSTKÜCHE
FERNWEH

SEPTEMBER - JÄNNER 2023

APPETIT AUF ZUKUNFT

Die Region Eferdinger Land startet mit einem ambitionierten Projekt zum Thema Wissensvermittlung in die 4. LEADER - Förderperiode. Ab sofort dreht sich alles um unsere Ressourcen, die uns in jedem Lebensbereich betreffen.

Zusammen können wir sicherstellen, dass wir Ressourcen mobilisieren, schützen und nutzen, um eine nachhaltige Zukunft zu schaffen. Außerdem wollen wir unsere regionale Kulinarik noch besser in Szene setzen.

Wir haben „Appetit auf Zukunft“!
Du auch? Dann schau bei uns auch unter www.eferdingerland.at/akademie vorbei.

Scroll weiter und suche dir deine Lieblingsworkshops aus. Ab Ende September wird bereits gestartet. Viele Veranstaltungen folgen, damit wir mit Tipps und Tricks unseren ökologischen Fußabdruck verkleinern.

Sei dabei und melde dich an!

Bis bald und viel Spaß beim Durchblättern wünscht euch das Team des Regionalentwicklungsverbandes Eferdinger Land



HINTER DIE KULISSEN G´SCHAUT



Kontakt

Regionalentwicklungsverband
Eferdinger Land
"Appetit auf Zukunft"
Linzer Straße 4, 4070 Eferding

07272 / 69 7 99
office@regef.at

www.eferdingerland.at
www.eferdingerland.at/akademie
www.facebook.com/eferdingerland
www.instagram.com/eferdingerland

Anmeldung

für Workshops
bis 7 Tage vor Kursbeginn
unter office@regef.at oder
07272 / 69 7 99

Ideenwerkstatt

Das wolltest du schon immer mal
lernen - wissen - können?
Schreib uns an office@regef.at!
Wir freuen uns auf dich und über
deine Ideen für die Region!

Folge uns auf den sozialen
Netzwerken: "Eferdinger Land"



WORKSHOP

TÖRTCHEN & TARTELETTES

Samstag, 30.9.2023, 17:00 bis 20:30 Uhr

Wenn die kleinen verführerischen Törtchen & Tartelettes keinen Spaß machen, dann wissen wir es auch nicht. Sie sehen nicht nur süß aus, sondern sind auch absolut lecker. Das perfekte Zusammenspiel aus knusprig, mürbe, fluffig, cremig, fruchtig, erfrischend!

Die Backkurse sind für alle Back-Liebhaber:innen, die schon immer wissen wollten, wie die kleinen Leckereien zubereitet werden. Auch Back-Koryphäen können noch etwas lernen und ihr Sortiment erweitern. In diesem Kurs erhältst du unter professioneller Anleitung das nötige Know-How, um unwiderstehliche und prunkvolle Törtchen & Tartelettes zu zaubern.

Die kleinen Leckerbissen werden allein durch ihre Form zu einem echten Hingucker. Auch das Topping, das saisonal und mit viel Kreativität und Liebe gestaltet wird, kann sich sehen lassen.

Tauche mit uns ein in die süße Welt!

Kursbeitrag: € 89,-

Im Kurspreis sind alle Materialien sowie ein umfangreiches Kursskriptum inkludiert. Die gemeinsam gebackenen kleinen Kunstwerke (zirka 5 verschiedene Törtchen/Tartelettes) dürfen natürlich vor Ort probiert und mit nach Hause genommen werden.

Referentin: Konditorin Susanne Höglinger,
Die Tortenbäckerei



Foto: Michael Nief



MANCHMAL SAGT
EIN TÖRTCHEN
MEHR ALS TAUSEND
WÖRTCHEN!



WORKSHOP



EIN LEBEN OHNE
TORTE IST MÖGLICH,
ABER SINNLOS!

SEMI NAKED CAKE - TORTENWORKSHOP

Freitag, 6.10.2023, 18.00 bis 22.00 Uhr

Wer liebt sie nicht, die unkomplizierten und nicht mit Zucker überladenen „Naked Cakes“, die man so wundervoll dekorieren kann? Susanne Höglinger zeigt dir wie eine Torte richtig geschnitten wird, welche Füllvariationen es gibt, wie das Kunstwerk richtig eingestrichen und dekoriert wird. Wie werden echte Blumen und Beeren auf der Torte arrangiert und was gibt es dabei zu beachten? Welches Design und welcher Aufbau machen deine Torte perfekt?

Jede/r fertigt seine eigene Torte an und bekommt diese anschließend in einer Tortenschachtel mit. Der leckere saftige Boden wird für dich vorgebacken, um die Kühlzeit zu umgehen. Somit kann jede/r seine eigene perfekte Torte kreieren und sie anschließend mit nach Hause nehmen.

Kursbeitrag: € 98,--

Inkludiert ist ein Rezeptheft sowie alle Materialien wie Tortenboden, Glasuren, Cremen, Dekomaterial, ...

Jede/r Kursteilnehmer/in kann sich seine fertige, individuell dekorierte Torte mit nach Hause nehmen.

Referentin:

Konditorin Susanne Höglinger,
Die Tortenbäckerei

WORKSHOP

CUPCAKES & MACARONS

Samstag, 7.10.2023, 18.00 bis 22.00 Uhr



Fotos 3+4: Mone
Photography



Das Repertoire des Kurses erstreckt sich von saftigen Muffins über zuckersüßen Cupcakes bis zu kreative Macarons - eine wahre Gaumenfreude.

Auch Back-Koryphäen können noch etwas lernen und das eigene Sortiment erweitern. In diesem Kurs erhältst du unter professioneller Anleitung das nötige Know-How um unwiderstehliche und prunkvolle Cupcakes und Macarons zu zaubern.

Susanne Höglinger zeigt mehrere Füllungen für verschiedene Sorten von Cupcakes und Macarons, sowie kreative Ideen. Die Konditorin erklärt alles, was man wissen muss, um ein perfektes Topping zu bekommen. Du verzierst deine eigenen Cupcakes und lernst die verschiedenen Techniken anzuwenden.

Tauche mit uns ein, in die süße Welt!

Kursbeitrag: € 89,-

Im Kurspreis sind alle Materialien sowie ein umfangreiches Kursskriptum inkludiert. Es werden mehrere Sorten und die dazu passenden Füllungen bzw. Toppings gemacht. Die gemeinsam gebackenen kleinen Kunstwerke dürfen natürlich vor Ort probiert und mit nach Hause genommen werden.

Referentin:

Konditorin Susanne Höglinger,
Die Tortenbäckerei

WORKSHOP

INDISCH KOCHEN MIT GAYA

Freitag, 13.10.2023, 17.00 – 21.00 Uhr

Feurige Gewürze, einzigartige Aromen und farbenfrohe Zutaten - hast du Lust, deinen Speiseplan etwas aufzupeppen? Wir zaubern raffinierte Gerichte, die zu einer Geschmacksexplosion führen. Gaya nimmt uns auf eine exotische Reise nach Indien mit. Neben der Kulinarik gibt es Informationen zu Kultur, Brauchtum und gesundheitlichem Wissen aus ihrer Heimat.

Gaya kommt aus Mumbai und kocht mit Rezepten von ihrer Oma. Sie hat eine ayurvedische Ausbildung absolviert, welche sie in die Workshops einfließen lässt. Neben indischer Küche gibt es viele Tipps und Wissenswertes zu den feurigen Gewürzen und welche Wirkung sie auf unseren Körper haben.

Was wird gekocht?

Mango Lassi

Zwiebel Pakora - Koriander Chutney

Linsen daal - Kokosmilch - Basmati Reis

Krautkartoffel - Erbsen

Kursbeitrag: € 40,00 / Person (inklusive Lebensmittel, Getränke und Rezeptheft)

Referentin:

Gayatri Degenfelder



**WIR HABEN
FERNWEH,
DU AUCH?**

WORKSHOP



DER MOMENT,
WO ZUCCHINI
UND KÜRBIS DIE
MACHT IM
GARTEN
ÜBERNEHMEN!



QUERBEET DURCH DIE VORRATSKÜCHE

Samstag, 21.10.2023, 14.00 – 16.30 Uhr

Nach einer erfolgreichen Ernte wollen die Gartenprodukte auch veredelt werden. Im Workshop Vorratshaltung zeigt Gabi Wild-Obermayr welche Methoden es gibt und wie man Überschüsse verwerten und haltbar machen kann.

Zuerst gibt es Tipps und Tricks und danach geht es ans Einkochen in allen Varianten – Pasten, Chutneys, Eingelegtes und vieles mehr. Gabi verrät uns ihre Lieblingsrezepte und wie sie den Sommer und Herbst einkocht. Die Köstlichkeiten im Glas dürfen zum Verkosten mit nach Hause genommen werden! Lass dich von der Gemüseexpertin begeistern und motivieren.

Mitzubringen: zirka 6 – 7 Stück Gläser verschiedener Größen mit passenden Deckeln (200 ml – 1 l), Kugelschreiber, Schürze, Kiste oder Korb für den Heimtransport der Gläser

Kursbeitrag: € 28,00 / Person (inklusive Rezepte, Lebensmittel, zirka 6-7 Köstlichkeiten im Glas zum mit nach Hause nehmen)

Referentin:

Gemüsebäuerin Gabi Wild-Obermayr



HERBSTKÜCHE TRIFFT HÜLSENFRÜCHTE



Dienstag, 17.10.2023, 18.00 - 20.30 Uhr

So vielfältig Hülsenfrüchte in ihrer Auswahl und ihrem Einsatz in der Küche sind, so selten stehen sie regelmäßig auf unserem Speiseplan.

Warum sich das ändern sollte, wirst du von Diätologin Julia Mayr BSc hören. Denn Hülsenfrüchte zählen nicht umsonst zum heimischen Superfood und haben sowohl auf unsere Blutwerte als auch auf unsere Verdauung positive Effekte!

Das Gelernte wird beim gemeinsamen Kochen von leckeren und ausgewogenen Speisen in die Praxis umgesetzt. Die Hülsenfrüchte stehen dabei im Mittelpunkt. Beim gemeinschaftlichen Verkosten der Speisen kommt sowohl der Genuss als auch das Klären von fachlichen Fragen nicht zu kurz.

Kursbeitrag: € 26,00 / Person (Im Kurspreis sind Lebensmittel sowie ein Rezeptheft inkludiert)

Referentin: Julia Mayr, BSc, ist eine Diätologin aus Eferding, die in Linz und Wels tätig ist. Neben ihrer Arbeit im Kokon-Reha für junge Menschen ist sie auch als Referentin aktiv. Als Vegetarierin kennt sie zahlreiche Gerichte, die nicht nur schmackhaft, sondern auch ernährungsphysiologisch wertvoll sind.



FRANZÖSISCHE LANDKÜCHE EINFACH UND RAFFINIERT

MIT GEORG FRIEDL

Freitag, 17.11.2023, 18.30 – 21.30 Uhr

Unsere Kulinarische Reise um die Welt führt uns dieses Mal nach Frankreich. Abwechslungsreich und genussvoll wird dieser Kochworkshop. Angeleitet und vom Profi Georg Friedl moderiert wird im Handumdrehen ein französisches Menü gezaubert. Mit den richtigen Tipps und Tricks wird einfach ein raffiniertes französisches Menü gezaubert.

Wir haben Fernweh nach Frankreich...

Wir starten mit...

Kohlsalat mit Äpfeln und Dijonsenf

Linsensalat mit Roquefort

Brandade – Fisch Kartoffelaufstrich

Für Zwischendurch...

Pissaladière – Sardellen-Zwiebelkuchen

In der Hauptrolle...

Süßkartoffel à la Colbert mit Rotweinzwiebel

Der süße Abschluss darf nicht fehlen...

Elsässer Schokoladekuchen

Crêpe Blé noir mit Salzkaramell

Georg Friedl legt besonderen Wert auf die regionale Marktsituation – es gibt, was es gerade gibt! Spätestens wenn du da bist, weißt du, was es zu essen gibt!

Referent:

Georg Friedl hat selbst einige Zeit als Koch in Frankreich gearbeitet und ist daher mit der französischen Landküche bestens vertraut. Mit seiner langjährigen Erfahrung und seinem Fachwissen verspricht der Kurs ein kulinarisches Erlebnis der Extraklasse zu werden. Durch seine Tätigkeit als Chef de Cuisine in namhaften Restaurants konnte er bereits zahlreiche kulinarische Projekte erfolgreich begleiten. Lass dich von Georg Friedl in die Welt der französischen Küche entführen und erlebe einen unvergesslichen Kochkurs, der dein Fernweh stillt.

Kursbeitrag: € 49,00 / Person

(inklusive Rezepte, Lebensmittel, Getränke, viel Hintergrundwissen, Tipps und Tricks von Georg, ...)

VERWEGENES GEMÜSE

KREATIVE KOMBINATIONEN UND ÜBERRASCHENDE GEWÜRZE

MIT GEORG FRIEDL

Dienstag, 21.11.2023, 18.30 – 21.30 Uhr

Entdecke mit Profikoch Georg Friedl neue Geschmackserlebnisse. Gemüse & Gewürze – geschmackliche Vielfalt kennen lernen und gekonnt einsetzen. Du wirst die Möglichkeit haben, Gewürz- und Kombinationskunde anhand praktischer Beispiele zu erlernen. Einfach überraschend anders! Ein kulinarisches Abenteuer: Ein Buffet voller spannender Geschmacksvarianten.

Georg Friedl legt besonderen Wert auf die regionale Marktsituation – es gibt sozusagen, was es gerade gibt! Spätestens wenn man da ist, weiß man, was es zu essen gibt!

Referent: Georg Friedl

Mit seiner langjährigen Erfahrung und seinem Fachwissen verspricht der Kurs ein kulinarisches Erlebnis der Extraklasse zu werden. Durch seine Tätigkeit als Chef de Cuisine in namhaften Restaurants konnte er bereits zahlreiche kulinarische Projekte erfolgreich begleiten.

Kursbeitrag: € 49,- / Person (inklusive Rezepte, Lebensmittel, Getränke, viel Hintergrundwissen, Tipps und Tricks von Georg, ...)



**Regionale Kulinarik
überraschend anders in
Szene gesetzt...**

Roter Rübensalat „1001 Nacht“
Grünkohlsalat mit Wacholder
und Bitterschokolade

Marinierte Austernpilze mit Anis
Schmorkarotten mit Knoblauch
und Vanille
Marinierte Zwiebel mit Nelken
und Kümmel

Lauchcremesuppe mit Kamille
Bauernspargel
(Schwarzwurzeln) mit Kaffee
Pastinakenmousse mit
Zimtblüten



Foto: Bernadette Watzenböck

WORKSHOP

“WILDES” GALA MENÜ

MIT BERNADETTE WATZENBÖCK

Freitag, 1.12.2023, 17.00 – 21.00 Uhr

Samstag, 2.12.2023, 17.00 – 21.00 Uhr

Bernadette kocht mit uns ein 4-gängiges Menü das „wild auf Wild“ macht!

Los geht's - angestoßen wird auf einen
„wilden“ Abend mit einem
spritzigen Aperitif

Es folgt ein Gruß aus der Küche...

Hirsch nach Pastramiart mit geschmortem
Radicchio

Für Zwischendurch...

Maronicremesuppe mit
Schwarzbrotcroutons

Das Wild in der Hauptrolle...

Scheiben von der Damhirschnuss in
Rotweinsauce mit Blaukraut und cremiger
Rosmarinpolenta und Schupfnudeln

Der süße Abschluss darf nicht fehlen...

Kleiner Heidelbeerauflauf

Mit passender Weinbegleitung!

Abwechslungsreich und genussvoll wird der Kochworkshop. Angeleitet und vom Profi Bernadette Watzenböck moderiert wird im Handumdrehen ein „wildes“ Menü gezaubert. Mit den richtigen Tipps und Tricks, die das Zubereiten und Kochen von Wild erleichtern, macht Kochen richtig Spaß. Nach dem Motto: Regionale Kulinarik in Szene gesetzt, kreieren wir ein kreatives und regionales Menü.

Referentin:

Bernadette Watzenböck ist Obfrau des Landesverbandes der landwirtschaftlichen Wildtierhalter Oberösterreichs und Salzburgs und im Bundesvorstand tätig. Bernadette ist Österreichs erste Wildsommelier, zudem ist sie ausgebildete Seminarbäuerin und verarbeitet am Hof in Prambachkirchen das Damwild zu einzigartigen Spezialitäten.

Kursbeitrag: € 69,00 / Person (inklusive Rezepte, 4-gängigem Gala Menü mit Bio-Damwild aus Prambachkirchen, Aperitif und Weinbegleitung)

WORKSHOP

PRALINENKUNST FÜR SCHOKOHOLICS

Samstag, 16.12.2023, 9 - 13 Uhr

Begib dich auf die Spuren der Pralinenkunst und stelle deine eigenen, handgefertigten Pralinen-Kreationen her. Als kulinarisches Mitbringsel sind sie nicht nur der absolute Hingucker, hier werden Schokoladenträume wahr.

Im Workshop werden verschiedene Pralinenarten gemeinsam hergestellt. Susanne Höglinger zeigt die Geheimnisse der Chocolatier Kunst. Gießen, Befüllen und Verzieren der edlen Kakaoträume steht am Programm und schicken deine Geschmacksnerven auf eine süße Reise!

Das Pralinen – Erlebnis beinhaltet:

- Pralinen-Füllungen herstellen
- Füllen, Gießen und Verarbeiten der Pralinen
- Temperieren der Kuvertüre
- Überziehen der Pralinen mit Kuvertüre
- Es werden mindestens 5 verschiedene Pralinen-Kreationen gefertigt

Kursbeitrag: € 89,-

Im Kurspreis sind alle Materialien sowie ein umfangreiches Kursskriptum inkludiert. Die gemeinsam handgefertigten kleinen Kunstwerke (zirka 30 – 40 Stück/Person) dürfen natürlich vor Ort probiert und mit nach Hause genommen werden, vorausgesetzt sie überleben den Heimweg und werden nicht vorher vernascht!

Referentin:

Konditorin Susanne Höglinger, Die Tortenbäckerei



**AUSSEN HART UND
INNEN WEICH -
GEHE DEM
INNENLEBEN DER
PRALINE AUF DEN
GRUND!**



Fotos: Susanne Höglinger

WORKSHOP

DER PERFEKTE BAUERNKRAPFEN MIT KLAUDIA RITZBERGER

Freitag, 19.1.2024, 18.00 - 22.00 Uhr

Verpasse nicht die Chance! Es geht um einiges leichter, wenn man mal zuschauen und unter professioneller Anleitung selbst ausprobieren kann.

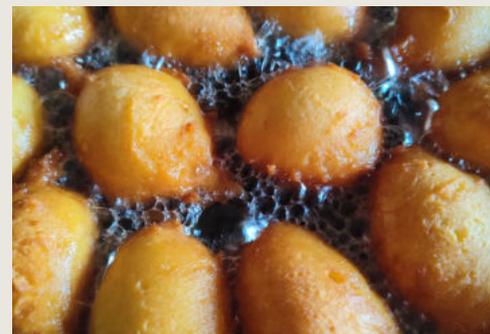
Klaudia erklärt und zeigt dir Schritt für Schritt, wie die besten Bauernkrapfen entstehen. Vom Zubereiten des Germteiges über das richtige Schleifen der Teiglinge bis zum Herausbacken. Es gibt jede Menge Geheimtipps und Tricks, damit gelingt dir der perfekte Bauernkrapfen. Außerdem werden „Gebackene Mäuse“ zubereitet - wenn es mal wirklich schnell gehen muss. Die Faschingskrapfen dürfen bei keinem Krapfenkurs fehlen. Flaumig und leicht, um die Mitte mit dem typischen blassen Ring und mit der besten Marillenmarmelade gefüllt – obendrauf schneeweiß überzuckert.

Wir backen: Bauernkrapfen, Faschingskrapfen mit Marillenmarmelade und zweierlei gebackene Mäuse

Kursbeitrag: € 20,00 / Person (Im Kurspreis sind alle Materialien sowie ein Rezeptheft inkludiert. Die gemeinsam handgefertigten Kunstwerke dürfen natürlich vor Ort probiert und mit nach Hause genommen werden, vorausgesetzt sie werden nicht vorher vernascht.

Referentin:

Klaudia Ritzberger ist Bezirksbäuerin und ausgebildete Seminarbäuerin. Sie ist bekannt für ihre hervorragenden Mehlspeisen. Es ist uns wichtig, das Handwerk der Herstellung des traditionellen Bauernkrapfen weiterzugeben.



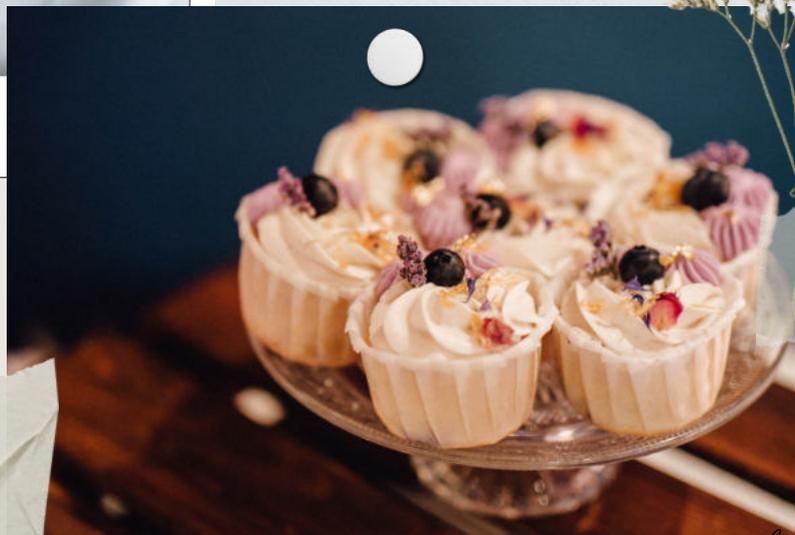
**WIR HABEN APPETIT
AUF ZUKUNFT, WER
KANN SICH SCHON
EINE ZUKUNFT
OHNE KRAPFEN
VORSTELLEN?!**

**Bei allen Workshops ist eine
Anmeldung unbedingt erforderlich!**

**Bis 7 Tage vor Kursbeginn
unter office@regef.at
oder 07272 / 69 7 99**



**HUNGRIG
AUF WAS
NEUES?!**



#appetit auf zukunft

SEMINARBÄUERINNEN KOCHKURSE DES LFI

Mi. 27.9.2023, 18.30 – 21.30 Uhr	Wurstwerkstatt
Mo. 2.10.2023, 18.30 – 21.30 Uhr	Gemüse fermentieren
Mi. 11.10.2023, 18.30 – 21.30 Uhr	Wurstwerkstatt
Fr. 10.11.2023, 18.30 – 21.30 Uhr	Duftendes Brot und Gebäck – ganz einfach selber machen
Mo. 20.11.2023, 18.30 – 21.30 Uhr	Raffinierte Knödelküche
Mi. 22.11.2023, 9.00 – 17.00 Uhr	Gemüseverarbeitung in Theorie und Praxis
Di. 28.11.2023, 18.30 – 21.30 Uhr	Guglhupf – Prachtstücke für jede Gelegenheit
Mi. 29.11.2023, 9.00 – 16.00 Uhr	Natürliche Reinigungsmittel für Haut und Haushalt
Fr. 8.12.2023, 9.00 – 12.00 Uhr	Kinderkochkurs – Himmlische Kekserlbäckerei
Sa. 27.1.2023, 9.00 – 12.00 Uhr	Köstliche Brunchideen

Das LFI bietet wieder zahlreiche tolle Seminarbäuerinnen-Kochkurse in der Eferdinger Land Akademie an! Alle Infos zu den Workshops findest du auf unserer Homepage www.eferdingerland.at/akademie unter Termine oder unter ooe.lfi.at!

Anmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn unbedingt erforderlich unter 050 / 6902-1500 oder info@lfi-ooe.at!



INDIVIDUELLE ANGEBOTE

Workshops für Gruppen

Du willst als Gruppe einen Workshop zu einem anderen Termin buchen?
Dann schreib uns eine kurze E-Mail an: office@regef.at mit deinem Wunschtermin, der Anzahl der Teilnehmer:innen und deinen Kontaktdaten. Wir senden dir ein passendes Angebot!



Workshops für Schulen

Fit in den Tag & voller Power - Kochen leicht gemacht für Jugendliche von 10-15 Jahren.

Themen zur Auswahl

- DIY Jausenideen: lecker-gesund-schnell
- Gar nicht altbacken - Brotreste köstlich verwerten
- Quick & Easy

Im Workshop kochen wir gemeinsam einfache Gerichte, die Jugendlichen schmecken und die sie zu Hause nachkochen können. Mit den richtigen Tipps und Tricks, die das Zubereiten und Kochen erleichtern, macht Kochen richtig Spaß.

Die Termine werden individuell vereinbart!

Dauer: 3 Einheiten/Workshop





BEIM KOCHEN AUF KEINEN FALL DIE “LIEBE” VERGESSEN!

Haltbarmachen

**Petersilie
Schnittlauch
Dill**

**Unser Tipp für
Sommer im Glas!**



Der Winter kommt bestimmt!

Damit man auch im Winter nicht auf die “Liebe beim Kochen” verzichten muss.

Die Kräuter an einem sonnigen Tag abschneiden. Waschen und gut trocknen. Die Kräuter fein schneiden und in Gläsern abfüllen. Einfrieren und fertig!

Die Kräuter sind griffbereit im Gefrierschrank und die Gerichte können unkompliziert verfeinert werden. Am besten funktioniert mit Petersilie, Schnittlauch und Dill!



**DIE
GEHEIME
GEHEIMZUTAT
IST IMMER**

liebe



KÜRBISCREMESUPPE

Zutaten

ca. 700 g Kürbis würfelig
geschnitten

1 mehliger Erdapfel

20 g Butter

1 große Zwiebel

ein Schuss Essig

zirka 0,5 - 1 l Suppe oder
Wasser

Salz und Pfeffer

ein Schuss Obers oder
ein bisschen mehr

Kürbiskernöl und
Kürbiskerne zum
Verzieren

Zubereitung

- In einem Kochtopf Butter schmelzen lassen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Kürbis- und Erdäpfelwürfel dazugeben und ebenfalls andünsten.
- Mit einem kleinen Schuss Essig ablöschen, mit Suppe aufgießen (je nach gewünschter Konsistenz mehr oder weniger).
- Das Gemüse weichkochen und die Suppe pürieren.
- Mit Obers und Gewürzen verfeinern.
- Mit Kürbiskernöl und Kürbiskernen verzieren.

Variationen:

- Man kann auch Gemüse wie Karotten, Lauch, Sellerie dazugeben
- Für eine fruchtige Note einen Apfel beifügen
- Anstatt von Obers mit Kokosmilch verfeinern





TOMATEN TARTE TATIN

Ein schönes vegetarisches Blitz-Gericht mit Hingucker - Garantie. Ein französisches Gericht, um unser Fernweh zu stillen.



Zutaten

- 1 Packung Blätterteig
- ca. 600 g Tomaten (Kirschtomaten, bunte Tomaten,.. was es gerade gibt)
- 1 rote Zwiebel
- Oliven (wer keine mag, einfach weglassen)
- etwas Butter
- 1-2 EL Balsamico Essig
- Zucker
- Salz und Pfeffer
- Oregano oder Basilikum
- Salat zur Deko



Zubereitung

- Tomaten in Stücke schneiden
- Zwiebel kleinwürfelig schneiden
- Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen
- Zwiebel und Tomaten langsam in Butter anschwitzen. Wer mag, kann Oliven dazugeben. Mit Kräutern, Gewürzen und Balsamico würzen.
- Kleine Häufchen der Zwiebel - Tomatenmasse auf ein Backblech verteilen. Backpapier nicht vergessen. Mit etwas Zucker bestreuen - karamellisieren lassen, das ergibt einen tollen Geschmack.
- Den Blätterteig in passende Stücke schneiden und die Häufchen bedecken. Die Teigblätter am Backblech-Boden etwas fest drücken.
- Tipp: Besonders gut funktioniert es mit einer Quicheform oder mit kleinen Förmchen, je nachdem wie groß die Tarte Tatin sein sollte.
- Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten goldbraun backen.
- Bei der Quicheform einen flachen Teller darauf legen und die Tarte stürzen, so dass unten jetzt oben ist. Bei der Backblech Variante, mit einem Pfannenwender die Mini-Tartes vorsichtig umdrehen.
- Mit Salat dekorieren oder im Salatbett anrichten!

UND ZUM SCHLUSS...

A P P E T I T A U F Z U K U N F T



I H R L I E B E N ,
W I R F R E U E N U N S
A U F A H A - E R L E B N I S S E ,
N E U E S , T I P P S U N D
T R I C K S , L U S T I G E
S T U N D E N U N D
V I E L E S M E H R . . .



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

 WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



Kofmanland von der
Europäischen Union

