

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER
VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-GESELCHTES:

TRADITIONELLES FÜRS OSTERFEST!

Ein Osterfest ohne Geselchtes ist unvorstellbar. Der Osterschinken, das beste Stück vom Bio-Schwein – gepökelt und geselcht – mit frisch geriebenem Kren und Brot, ist eine Delikatesse am Festtagstisch.

PÖKELN, RÄUCHERN UND REIFEN

Ripperl zu selchen oder den Schweinsschlögl in Schinken zu verwandeln ist ein uraltes Handwerk und eine Kunst für sich. Jeder Biobetrieb schwört dabei auf eigene Rezepturen, die regional ganz unterschiedlich sind. Abhängig von der beim Einsalzen verwendeten Gewürzmischung sowie der Temperatur und Holzart beim Selchen entsteht eine große Geschmacksvielfalt. Für das gewünschte Aroma und die richtige Konsistenz ist auch die Reifezeit sehr wichtig. Ruhe und Zeit machen das Fleisch mürb und zart und intensivieren den Geschmack. Während ein Bio-Schinken sein Aroma langsam entfalten kann, wird bei konventioneller Ware die Reifung oft beschleunigt, künstliche Raucharomen bringen Einheitsgeschmack.

GUTES FLEISCH – GUTER SCHINKEN

Gute Schinken sind saftig, zart und mild-würzig im Geschmack. Um gute Qualität zu erhalten ist nicht nur handwerkliches Können gefragt. Entscheidend ist vor allem die Fleischqualität. Schweinefleisch gehört zu den beliebtesten Fleischsorten in Österreich. Artgemäße Tierhaltung, gentechnikfreie Fütterung und das Verbot von präventiven Antibiotika und antibiotischen Leistungsförderern am Biohof sorgen für zufriedene Tiere und garantieren aromatisches Fleisch von höchster Qualität. Biologisch wirtschaftende Betriebe entscheiden sich meist für robuste und stresstolerante Schweinerassen. Alte, beinahe in Vergessenheit geratene Rassen, wie das Turpoljeschwein oder das Mangalitzaschwein sind daher auf Bio-Höfen wieder häufiger anzutreffen. Der beste Grundstoff für saftigen Osterschinken!

OSTERSPAZIERGANG NICHT VERGESSEN!

Wer beim Osterschinken ordentlich zulant, sollte allerdings den traditionellen Osterspaziergang nicht vergessen - zum Verdauen und um sich an der erwachenden Natur zu erfreuen.

DAS MENÜ DER WOCHE:

250 g Bohnen
250 g Rollgerste
1 geselichte Schweinsstelze oder 500 g Ripperln
2 Salbeiblätter
2 Lorbeerblätter
ev. Liebstöckl
1,5 l Wasser
150 g Sellerie
1 Petersilienwurzel
2-3 Karotten
1/2 Stange Lauch
Salz, Pfeffer
Petersilie

Teig:
250 g Vollkornmehl
140 g Butter
1 Ei
Salz
2 EL Wasser

Belag:
2-3 Stangen Lauch
1 Knoblauchzehe
10 g Butter
etwas Weißwein
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Piment, gemahlen
250 g Schinken
3 Eier
200 ml Sauerrahm

125 ml Weißwein
1/2 TL Anis
500 g Mehl
1 Prise Salz
125 ml warme Milch
Mark einer halben Vanilleschote
30 g Germ
5 EL Zucker
1 Ei
5 Dotter
100 g Butter
Schale einer Zitrone

100 g Beinschinken, fein würfelig
200 g Frischkäse (od. Topfen)
1 TL Senf
Paprikapulver, edelsüß
Salz, Pfeffer
3 Essiggurkerl, fein gehackt
Schnittlauch, geschnitteln
Kresse

BIO-GESELICHTES

Ritschert

(4 bis 6 Portionen)

Bohnen und Rollgerste über Nacht in Wasser einweichen. Einweichwasser abgießen. Bohnen, Rollgerste, Geselichtes und Gewürze in 1,5 l Wasser zustellen und halbgar kochen. Lauch und Wurzelgemüse in Stifte schneiden, in der Suppe bissfest garen. Zuletzt das Fleisch aufschneiden. Abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren

Osterquiche mit Schinken und Lauch

Aus Mehl, Butter, Ei, Salz einen Teig kneten, 30 Minuten kühl rasten lassen. Lauch putzen, in dünne Ringe schneiden und in Butter andünsten, mit wenig Weißwein aufgießen und die Flüssigkeit verdampfen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Piment würzen. Schinken würfelig schneiden. Eier und Sauerrahm verquirlen, mit Pfeffer würzen.

Eine Quicheform mit dem ausgerollten Teig auslegen. Mit der Gabel einstechen und im Rohr bei 180 °C ca. 10 Minuten vorbacken. Lauch und Schinken darauf verteilen, mit dem Eierrahm übergießen. Ca. 30 Minuten backen. Lauwarm mit Salat servieren.

Osterpinze

(6 Stück)

Wein und Anis leicht erwärmen. 30 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Germ zerbröckeln und in die Mulde geben, etwas warme Milch dazugeben und verrühren. An einem warmen Ort gehen lassen. Sobald das Dampfl aufgegangen ist, die restlichen Zutaten zufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. An einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Dann den Teig zusammenschlagen und in sechs Stücke teilen. Zu Kugeln formen, diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, aufgehen lassen und mit Ei bestreichen. Mit einer Schere dreimal tief einschneiden. Bei 180 °C ca 20 Minuten backen.

Zum Abendessen: Schinkenaufstrich

(4 Portionen)

Alle Zutaten gut verrühren, Aufstrich mindestens 1 Stunde durchziehen lassen. Mit Kresse bestreut servieren.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin
www.gutessen.at