



Kochdauer:
Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:
einfach

Zutaten:

1 l Rindsuppe
70 g Dinkel, frisch gemahlen
Salz
Pfeffer, schwarz
250 ml Obers
geriebener Kren
1 Stk. Räucherforellenfilet (Fisch)
2 EL Sauerrahm
1 EL Schnittlauch
2 Stk. Eier
4 Stk. Toastbrot

Mein persönlicher Tipp

Als Einlage schmecken gekochte Rote-Rüben-Würfel, gekochte Erdäpfelwürfel, Räucherfisch oder ganz einfach geröstetes Bauernbrot. Zudem kann Dinkel übrigens auch durch Grünkern oder Urkorn ersetzt werden.



Barbara Strasser
Seminarbäuerin im Bezirk Linz

Quellen:



Dinkel-Krenschaumsupperl mit Räucherforellenpofesen



Foto: Ulrike Matscheko-Altmüller - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

Suppe

1 l Gemüsefond oder Rindsuppe, 70 g frisch gemahlenen Dinkel, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1/4 l Obers, 1 Handvoll frisch gerissenen Kren

- In den kalten Gemüsefond bzw. in die Suppe mit einem Schneebesen das fein gemahlene Dinkelmehl einrühren.
- Das Ganze unter ständigem Rühren aufkochen (wichtig, damit sich nichts anlegt).
- Die Suppe kurz köcheln lassen.
- Die Suppe vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Obers und Kren beigeben und mit dem Stabmixer kräftig aufmixen.
- Vor dem Servieren mit beliebiger Einlage, evtl. Obershäubchen und frisch gerissenem Kren garnieren.

Räucherfischpofesen

1 Räucherforellenfilet, 2 EL Sauerrahm, 1 EL Schnittlauch, 2 Eier, 4 Toastbrotscheiben

- Für die Pofesen das Räucherforellenfilet von den Gräten befreien und mit einer Gabel zerdrücken.
- Den Sauerrahm und Schnittlauch dazugeben und evtl. abschmecken.
- Das Toastbrot entrinden und eine Seite damit bestreichen, die zweite Hälfte darauflegen.
- In Ei drehen und in einer heißen Pfanne herausbacken.



Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

— Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Zentrale für den ländlichen Raum

Europäischer
Landesförderfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gemeinden



Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen

traditionell & saisonal

Romana Schneider & Martina Lettner:

Kursunterlage Genuss gelöffelt-
köstliches aus der Suppenküche



Ein Kurs der Bäuerinnen und Bäuerinnen aus dem gesamten Land Österreich

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben

Wiederholungskurs für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben



lk
Bäuerinnen
Österreich

Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landesentwicklungs-
fonds für die
Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gemeinden

