

Topfenaufstrich

250 g Topfen
 3 EL Naturjoghurt
 1 EL Öl
 1 Apfel
 1 Karotte
 1 kleiner Bund Schnittlauch
 Salz, Pfeffer

Geschälten Apfel und Karotte fein reiben und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Den Schnittlauch klein schneiden. Topfen mit dem Joghurt glattrühren. Fein geraspelten Apfel und Karotte sowie den Schnittlauch dazugeben und gut verrühren (etwas Schnittlauch für die Dekoration beiseitegeben). Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Schälchen füllen und mit Schnittlauch bestreuen.



CARMEN GLÜCK
 STÖIBERBAUERIN
 STADT SALZBURG



seminarbäuerin

Topfen kann so vielseitig sein

Der „Durchschnittsösterreicher“ geht etwa zwölf Jahre zur Schule, ohne den E-Herd einmal zu aktivieren bzw. sich mit dem Thema Ernährung zu befassen. Mit ca. 18 Jahren kommt er mit einem großen Wissen aller möglichen Themengebiete aus der Schule – kann sich aber im Grunde genommen selber nicht einmal etwas kochen, wenn es Mama daheim nicht vorgezeigt hat. Gerade wenn beide Elternteile berufstätig sind, wird somit weder zu Hause noch in der Schule dem Essen eine hohe Wertigkeit zugeschrieben. Und genau aus diesem Grund gibt es uns Seminarbäuerinnen. Wir zeigen in unseren Kursen, was für die Oma ganz normal war: die Germteigherstellung, Brot und Gebäck selber machen, einfache Gerichte zubereiten, sinnvolle Resteverwertung. Wenn man es selbst macht, weiß man, was drin ist, und der Körper muss sich nicht unnötig und ständig mit den ungesunden Zusatzstoffen im Essen belasten. Aus wenigen und einfachen Zutaten Schmackhaftes backen und kochen ist unsere Devise. Wir klären auf über regionale und saisonale Angebote. Backen und Kochen ist unser Hobby und unsere Leidenschaft. Mein Lieblingsmilchprodukt in der Küche ist der Topfen, weil man einfach so viel damit machen kann. Egal ob süß oder pikant, Vorspeise oder Hauptspeise, Kuchen, Torten oder Hauptspeise. Topfen ist universell einsetzbar.

www.lfi/salzburg.at



Topfenweckerl

Zutaten für ca. 8 Weckerl

250 g Topfen
 1 Ei
 250 g Weizenvollkornmehl
 1 Pkg. Backpulver
 1 TL Salz
 Zum Bestreuen: Sesam, Mohn, Haferflocken

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten. In acht Teile schneiden. Jeden Teigling rund schleifen. Mit Wasser besprühen und mit einer Mischung aus Sesam, Mohn und Haferflocken bestreuen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und bei 190 Grad Heißluft ca. 20 Minuten backen.



Topfenknödel

Zutaten für ca. 10 Knödel

500 g Topfen
 9 EL Semmelbrösel
 9 EL Weizengrieß
 2 Eier
 1/2 TL Salz
 2 EL Weizenmehl
 Butter-Brösel-Gemisch

Alle Zutaten zu einem Teig verrühren und für eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen. In einem weiten Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Teig in zehn Teile schneiden, in die Mitte eine Zwetschke geben und zu einem Knödel formen. Auf kleiner Flamme ca. zehn Minuten ziehen lassen (bis die Knödel oben schwimmen). Butter und Brösel erhitzen und die Knödel darin wälzen.



Topfenkuchen

Masse für ein Backblech

4 Eier, 2 Dotter
 250 g Zucker, 1 Pkg. Vanillezucker
 250 g Butter (weich)
 500 g Topfen
 375 g Mehl, 1 Pkg. Backpulver
 1 Prise Salz
 Ca. 800 g Zwetschken

Eier, Dotter, Zucker, Vanillezucker und weiche Butter schaumig rühren. Topfen dazugeben. Mit Mehl, Backpulver und Salz vermischen. Teig auf ein befettetes Backblech streichen. Entsteinte Zwetschken darauf verteilen. Bei 175 Grad 45 min. backen.