

Sonderheft

63 REZEPTE AUS DEM ALPENRAUM

Servus

GUTE KÜCHE

EINFACH • GUT • ESSEN

AUSGABE 02/2023

EUR 6,90

CHF 9,90

WAS JETZT
AM BESTEN SCHMECKT
**Linsen, Geflügel, Käse,
Maroni & Birnen**



Aus Omas Backstube

Gutes für Leib und Seele: Goldgelbe Honigkrapfen,
knusprige Apfeltaschen und eine saftige Orangentorte

BESUCH IM BURGENLAND

Markt ist ihr Hobby

Im Stadel von Monika Liehls „Ziegenliebe“-Hof zieht lokales Lebensmittelhandwerk Genießer auch von weiter her an: wenn beim Parndorfer „Markt der Erde“ Nahversorgung wie früher angesagt ist.

Text: **Nina Kaltenbrunner** Fotos: **Julius Hirtzberger**



Marktliebe. Organisatorin Monika Liehl strahlt vor dem Eingangstor zum „Markt der Erde“. Im Korb die Zutaten für ihr Marktmenü. Linke Seite: herbstliche Gemüsevielfalt am Stand vom Biohof Pölzer.





Frisch geerntet. Chili, Paprika und andere bunte Gemüseraritäten aus dem Seewinkel in Hülle und Fülle.

Es ist „Markt der Erde“-Tag im nordburgenländischen Parndorf. Monika Liehl, die Initiatorin und Organisatorin des außergewöhnlichen Bauernmarktes, erwartet uns schon mit dem Korb unter ihrem Arm am Eingangstor. Auf dem Programm steht eine Führung inklusive Einkauf mit anschließenden Einblicken in Liehls ganz private Marktküche.

Schon seit 13 Jahren findet der „Markt der Erde“ hier statt. Er ist Teil des weltweiten Slow-Food-Netzwerkes „Earth Markets“ und war damals der Erste seiner Art in Österreich. „Es gibt

so großartige Lebensmittel im Seewinkel“, schwärmt Monika Liehl, „aber es gab keinen zentralen Ort, an dem man sie kaufen konnte.“ Also hat sie in ihrem Stadel einen geschaffen.

„Ich liebe Märkte“, strahlt die Initiatorin, „und diesen ganz besonders: Hier kommen lokale Produzenten mit bewussten Konsumenten zusammen, und es findet ein aktiver Austausch über gute, sauber und fair produzierte Lebensmittel statt.“

Seit 2009 stellt Monika Liehl selbst solche Lebensmittel her. Die Bankenkrise hat die ehemalige Finanzdienst-

leisterin zum Umdenken und Aussteigen gebracht. Etwas „Essenzielles“ wollte sie machen, sie fand im alten Parndorfer Streckhof der Familie ihres Mannes einen neuen Wohnsitz, hält dort Ziegen und erzeugt Rohmilchkäse.

Als Anhängerin von Direktvermarktung holt sich Liehl mittlerweile fast ihren gesamten Einkauf von lokalen Erzeugern. Supermärkte meidet sie, wann immer das möglich ist. Ein vielfältiges Angebot soll daher auch den Besuchern in Parndorf zur Auswahl stehen. Sie wählt dafür kleine Betriebe, die nach traditionellen Methoden ➤

Direkt vom Baum. Bei Familie Leeb stehen Äpfel im Mittelpunkt. Entweder roh, gepresst oder gebrannt.





Am Marktplatz. Hier dreht sich alles um gute, saubere Lebensmittel aus der Region.

nachhaltig und im Umkreis von rund 40 Kilometern ihre Waren produzieren.

„Grundprodukte wie Fleisch, Fisch, Eier, Obst, Gemüse, Brot, Gebäck, Milchprodukte und Käse müssen immer da sein“, so Liehl. Sogenannte „Genussprodukte“ wechseln je nach Saison. Wesentlich ist, dass die Produzenten selbst vor Ort sind: „Es geht um das persönliche Gespräch, eine Vertrauensbasis zum Erzeuger und die Möglichkeit, die Geschichte hinter dem Produkt kennenzulernen.“

Saisonale Themen wie „Erntedank“, „Weihnachtsfrische“ oder „Sautanz“

prägen den Jahreskreislauf des Marktes – gefolgt von sommerlichen „Beerenträumen“, „Kirschenlust“ oder „Paradeis & Paprika“.

VIELFALT NICHT NUR IM SOMMER

Apropos Saison: Obwohl Herbst, überrascht der Biohof Pölzer mit einer unglaublichen Fülle an Gemüseraritäten aus dem Seewinkel. Ein prächtiger Grünkohl für den Hauptgang und ein knackiger Radicchio für den Vorspeisen-salat mit Birnen, Nüssen und Ziegenfrischkäse wandern gleich in unseren Einkaufskorb, ein kurzer Tratsch mit

den jungen Betreibern, und es geht weiter. Daneben bietet die Obstbau-Familie Leeb verschiedene alte Apfelsorten an. Monika Liehl lässt sich beraten, welche am besten für die „Balasn“ geeignet ist, ein traditionelles süßes Seewinkler Backwerk, das sie später zubereiten wird.

Das mit Äpfeln gefüllte Gebäck ist eine typische Wintermehlspeise, die wie Krapfen in Fett schwimmend herausgebacken wird. Die passenden Äpfel dafür kommen in den Korb. Noch ein paar Worte mit dem Jäger gewechselt, der vis-à-vis seine Wildspezialitäten ➤

ZIEGENFRISCHKÄSE mit *Radicchio-Birnen-Salat* & *kandierte Walnüsse*



Zutaten für 4 Personen

Zeitaufwand: ca. 30 Minuten

Für die kandierte Nüsse

100 ml Wasser
100 g Kristallzucker
50 g Walnüsse, geschält (ganz)

2-3 runde Radicchio-Köpfe
2 Birnen
4 kleine Ziegenfrischkäse

Für die Marinade

2 EL Essig
1 EL Holunderblütensirup oder Oxydel
Salz, Pfeffer
2 EL Kürbiskernöl

Zubereitung

1. Für die kandierte Nüsse Wasser und Zucker aufkochen. Einkochen, bis die Flüssigkeit leicht bräunlich ist. Die Nüsse schnell einrühren und sofort vom Herd nehmen. Nüsse auf Backpapier auskühlen lassen.
2. Für den Salat Radicchio feinnudelig schneiden. Wer den Salat weniger bitter möchte, kann ihn danach 10 Minuten in lauwarmes Wasser legen.
3. In der Zwischenzeit die Birnen schälen und in feine Spalten schneiden. Mit dem Radicchio vermischen. Alle Zutaten für die Marinade in einer Schüssel vermischen, den Salat und die Birnenspalten durch die Marinade ziehen.
4. Ziegenkäse mittig auf einem Teller anrichten und den Salat rundherum garnieren, mit kandierte Nüssen bestreuen.

GRÜNKOHL-NUDELN

mit Wurstbrät

Zutaten für 4 Personen

Zeitaufwand: ca. 1 Stunde

1 kg Grünkohl
500 g Nudeln „Trofie“
1 mittelgroße Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
500 g rohe Bratwurst oder
scharfe Wurst (Salsiccia)
etwas Chili (frisch oder getrocknet)
Salz, Pfeffer
Olivenöl zum Beträufeln

Zubereitung

1. Grünkohl mit den Stielen nudelig schneiden und in ausreichend Salzwasser ca. 7 Minuten bissfest kochen. In eiskaltem Wasser kurz abschrecken (damit er seine Farbe behält) und abseihen.
2. Nudeln in Salzwasser bissfest kochen und abseihen.
3. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Zwiebel in Olivenöl leicht andünsten, bis sie glasig ist.
4. Das Brät aus der Wursthaut schälen und grob zerkleinern. Brät mit den Zwiebeln anbraten.
5. Grünkohl, Nudeln, Knoblauch und fein geschnittene Chili (nach Geschmack) zugeben. Durchmischen, abschmecken und vor dem Servieren mit Olivenöl beträufeln.



Vom Korb auf den Tisch. Monika Liel
bereitet in ihrer Küche das Herbstmenü zu.



anbietet, und wir begeben uns hinein in den alten Hofstadel.

Gleich neben dem Eingang stoßen wir auf Jarmila Thum von der gleichnamigen Wiener Schinkenmanufaktur, bei der wir eine herrliche Mangalitzarohwurst à la Salsiccia erstehen. Diese wird für Lielhs Lieblingsgericht, Nudeln mit Grünkohl, benötigt.

MARKT-HERZSTÜCK: DER STADEL

Durch den Stadel zieht ein verführerischer Duft nach gebratenem Gansl. Er kommt aus der Schauküche, die diesmal im Zeichen der burgenländischen Weidegans steht. Die Gastro-Zone davor ist bis auf den letzten Platz besetzt.

„Wir wollen den Leuten hier zeigen, was sie mit den Lebensmitteln machen können. Sie können probieren, können sich mit den Köchinnen oder Köchen austauschen, ihnen Tipps und Tricks für daheim entlocken“, wird das Herzstück des Marktes erläutert. Den dazu passenden Wein schenken die jeweils ➤



BALASN

Zutaten für ca. 30 Stück

Zeitaufwand: ca. 1 Stunde

Für den Teig

500 g glattes Mehl
 500 g griffiges Mehl
 300 g Butterwürfel, zimmerwarm
 2 EL Staubzucker
 1 Prise Salz
 5 Dotter
 3 EL Sauerrahm
 ¼ l Milch
 ½ l Rum

Für die Fülle

8-10 große, leicht säuerliche Äpfel
 2 EL Staubzucker
 1 Prise Zimt

1 Eiklar zum Bestreichen
 Öl zum Frittieren

Zubereitung

1. Mehl in einer Schüssel mit Butterwürfeln, Staubzucker und Salz verbröseln. Dotter, Rahm, Milch und Rum einmischen. So lange kneten, bis der Teig elastisch und glatt ist.
2. Zugedeckt 30 Minuten rasten lassen.
3. In der Zwischenzeit für die Fülle Äpfel schälen, grob reißen und gut ausdrücken.
4. Äpfel mit Zucker und Zimt vermischen.
5. Den Teig dünn ausrollen (1-1½ mm) und Kreise mit 8-10 cm Durchmesser ausstechen. Mit Eiklar bestreichen und die Hälfte der Kreise in der Mitte mit ca. 2 EL Fülle belegen.
6. Mit den restlichen Teigkreisen bedecken und den Teig rund um die Fülle gut zusammendrücken.

7. Im Fett schwimmend herausbacken, dabei die Balasn ständig mit Fett übergießen (soufflieren). Dadurch entstehen luftige kleine Teigbläschen.

8. Anrichten und mit Staubzucker bestreut servieren.

Kleiner Tipp: Ungebacken lassen sich die Balasn einzeln gut einfrieren und können bei Bedarf im gefrorenen Zustand ausgebacken werden.

anwesenden Winzer an der kleinen „Weinbar“ ein. Auch sie ist stark frequentiert. Im Stadel treffen Alt und Jung aufeinander und kommen bei Speis und Trank ins Gespräch. Es ergeben sich fruchtbare Synergien, Produzenten lernen voneinander, manche werden durch den Markt größer, wachsen mit der Nachfrage.

Auch der Inhalt unseres Einkaufskorbs ist angewachsen. Fehlt nur noch der Frischkäse für den selbst kreierten Vorspeisensalat. Wir verlassen den Stadel, gehen vorbei am Offenstall der frechen Ziegen zum Wohnhaus, wo Monika Liehl das herbstliche Markt-Menü mit ihrer besten Koch-Freundin zubereiten wird: „Zu zweit macht's einfach mehr Spaß.“

Markt der Erde, Schulgasse 1G,
7111 Parndorf, Tel.: +43/699/18 98 00 10
Jeden 1. Samstag im Monat, 9-14 Uhr,
marktdererde.at, ziegenliebe.at



Markttatsch. Der Genuss und die Liebe zu regionalen Spezialitäten verbinden Konsumenten und Hersteller.



**JAHRE
BACKERBSE**

**Jetzt mitmachen
und gewinnen.**

Tirol Lodge®
ELLMAU



Gewinnen Sie **1** von **7 Aktiv- & Wohlfühlurlaub**en (2 Nächte) für je 4 Personen inkl. Frühstück in der **Tirol Lodge Ellmau** am Wilden Kaiser und viele weitere Preise auf www.land-leben.com

