**Blütenpollenstriezel**

Daniela Apeltauer

Seminarbäuerin aus Mattersburg (Burgenland)

Zutaten:

Vorteig 1:

100 g Weizenmehl

40 g Blütenpollen

100 ml Milch

1/2 Germwürfel

Priese Zucker

Vorteig 2:

100 g Weizenmehl

100 ml Milch

1/2 Germwürfel

Priese Zucker

Hauptteig 1:

Vorteig 1

400 g Mehl

Prise Salz

80 g Zucker

1/2 TL Vanillezucker

80 g Butter (flüssig)

1 Ei

1 Dotter

1/2 Bio-Zitrone (Schale und Saft)

2 EL Rum (40%)

Hauptteig 2:

Vorteig 2

400 g Mehl

Prise Salz

80 g Zucker

1/2 TL Vanillezucker

80 g Butter (flüssig)

1 Ei

1 Dotter

1/2 Bio-Zitrone (Schale und Saft)

2 EL Rum (40%)

Zubereitung:

Für den Blütenpollenstriezel zwei Teige anfertigen: Für Teig 1 zunächst 100 ml Milch und Blütenpollen auflösen. Zusammen mit 100 g Mehl, der Hälfte des Germwürfels und einer Prise Zucker verrühren. Etwa eine Stunde gehen lassen. Für Teig 2 100 g Mehl, eine Prise Zucker, die andere Hälfte des Germwürfels mit 100 ml Milch verrühren. Ebenfalls eine Stunde gehen lassen.

Danach die jeweiligen Vorteige mit den Zutaten der Hauptteige gut verrühren, bis sich diese von der Schüssel lösen. Eine Stunde gehen lassen.

Teig 1 auf eine Größe von 25 x 35 cm ausrollen. Teig 2 in derselben Größe ausrollen und auf Teig 1 legen. Der Länge nach in drei Streifen teilen. Jeden Streifen drehen und zu einem Striezel flechten. In eine gefettete Kastenform geben und 30 Minuten gehen lassen. Bei 170°C ca. 45 Minuten backen, dabei im letzten Drittel der Backzeit das Gebäck abdecken. Nach dem Backen abkühlen lassen und genießen.

**Müsliriegel**

Manuela Klettner

Seminarbäuerin aus Goldegg (Salzburg)

Zutaten:

25 g Mandeln

25 g Haselnüsse

1 Apfel (optional 1 Banane)

100 g Trockenpflaumen

25 g Sonnenblumenkerne

100 g Haferflocken

50 g Vollkornmehl

50 g Rosinen oder anderes Dörrobst

5 EL Honig

Prise Salz

Zubereitung:

Den Ofen auf 180°C Heißluft vorheizen. Mandeln und Haselnüsse klein hacken. Den Apfel reiben und mit den Trockenpflaumen und ein wenig Wasser pürieren. Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen. Anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Backbleck ca. 1 cm dick verstreichen und ca. 30 Minuten backen. Danach noch warm in Riegel schneiden und abkühlen lassen.

Tipp: Die Riegel können noch mit Schokolade glasiert werden. Sie eignen sich auch gut zum Einfrieren.

**Apfelmuffins mit Honig**

Manuela Klettner

Seminarbäuerin aus Goldegg (Salzburg)

Zutaten:

3 Äpfel

Zitronensaft

100 g Honig

1 Prise Salz

2 Eier

50 g Sonnenblumenöl

50 g flüssige Butter

130 g Mehl (glatt oder Vollkorn)

6 g Backpulver

etwas Zimt

Zubereitung:

Backrohr auf 180°C Heißluft vorheizen. Äpfel schälen, fein würfeln und mit etwas Zitronensaft marinieren. Honig, Salz und Eier mit dem Handmixer schaumig schlagen. Danach das Öl und die Butter langsam dazugeben. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und mit Zimt unter die Masse heben. Die Teigmasse in Muffinformen füllen und ca. 25 Minuten backen.

**Saftiger Dinkel-Honig-Lebkuchen**

Maria Thallinger

Seminarbäuerin im Bezirk Gmunden (Oberösterreich)

Zutaten für 4 Portionen:

100 g Butter

500 g Honig

1 Pkg. Lebkuchengewürz

20 g Natron

4 Eier

500 g Dinkelvollkornmehl

100 g Roggenvollkornmehl

Dörrzwetschken, Nüsse

Zubereitung:

Butter und Honig leicht erwärmen und Lebkuchengewürz dazugeben. Natron mit den Eiern verrühren und ebenfalls dazugeben. Dinkel- und Roggenmehl vermischen und zur übrigen Masse rühren. Den Teig gut durchkneten - ideal mit dem Knethaken der Küchenmaschine. Über Nacht kühlstellen und am nächsten Tag aufarbeiten. Den Teig ca. 5 mm dick ausrollen und beliebige Formen ausstechen. Auf ein vorbereitetes Backblech legen, mit Ei bestreichen und je nach Wunsch mit Dörrzwetschken, Nüssen etc. belegen. Bei ca. 180°C goldbraun backen.

Tipp: Die Lebkuchen können auch mit Zuckerglasur verziert werden. Dazu wird 1 Eiklar mit 200 bis 250 g Staubzucker und einem Spritzer Zitronensaft schaumig gerührt. Diese Glasur ist ideal zum Spritzen.

**Oxymel**

Waltraud Hofstadler

Seminarbäuerin im Bezirk Urfahr (Oberösterreich)

Zutaten:

Honig

Apfelessig

getrocknete Kräuter, z.B. Gundermann, Brennnessel, Giersch, Mädesüß, Labkraut, Quendel, Gänseblümchen, Krenblätter

Früchte (nach Saison), z.B. Waldhimbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Hagebutten, Sanddorn, Weißdorn

Zubereitung:

Drei Teile Honig mit einem Teil Essig gut vermischen. Gewünschte Kräuter, Wurzeln grob schneiden. Früchte bzw. Beeren leicht andrücken und in ein Schraubverschlussglas füllen. Frische Kräuter müssen gut trocken sein, denn bei feuchten Kräutern kommt es leicht zu Schimmelbildung. Mit Honig-Essig-Mischung übergießen.

Achtung: Kräuter müssen gut bedeckt sein (Gefahr der Schimmelbildung) – eventuell mit Backpapierscheibe abdecken, damit die Kräuter nicht an die Oberfläche schwimmen. Auch ein Auf-den-Kopf-stellen bzw. mehrmaliges Umdrehen hilft. Luftbläschen mit einem Holzstäbchen herausrühren. Drei bis vier Wochen ziehen lassen. Abfiltern, in kleine Flaschen füllen und kühl und dunkel lagern.

Haltbarkeit: Mindestens ein Jahr. Die Beigaben können je nach weiterer Verwendung als Solisten oder harmonisch gemischt kombiniert werden.

Tipp: Pur: Löffel- oder stamperlweise als Elixier und Stärkungsmittel. Getränke: Mit Wasser oder Mineralwasser verdünnt (Sportlergetränk) - mit Eiswürfel, Minzezweig und Zitronenscheibe als erfrischenden Wellness-Drink servieren.

Foto: Tobias Schneider-Lenz

**Fischbällchen am Spieß auf papriziertem Honig-Thymian-Sauerkraut**

Carola Neulinger

Seminarbäuerin im Bezirk Freistadt (Oberösterreich)

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Fischfilets

1 Semmel

1 kleine Zwiebel

1 EL Öl

2 Eiklar

Salz, Pfeffer

frisch gemahlener Curry

2 Knoblauchzehen

65 ml Obers

2 EL gehackte Kürbiskerne

Semmelbrösel

Sauerkraut:

100 g Lauch

1 gelbe Zwiebel

Öl

2 EL Honig

1 Schuss Essig

1 EL Paprikapulver

300 g Sauerkraut

Thymian

1 Lorbeerblatt

Zubereitung:

Für die Fischbällchen Zwiebel fein hacken und in Öl anlaufen lassen. Semmel in etwas warmem Wasser einweichen, ausdrücken und zusammen mit den Fischfilets und den überkühlten Zwiebeln durch die feine Scheibe des Fleischwolfs faschieren (oder cuttern). Die Masse mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und mit Eiklar binden. Kürbiskerne und Obers unter die Masse mischen. Falls die Masse zu weich ist, mit Semmelbröseln binden.

Die Masse im Kühlschrank ca. 30 Minuten kaltstellen. Bällchen formen – geht am besten mit leicht beölten Händen. Die Bällchen auf kleine Spieße stecken und im vorgeheizten Backrohr bei ca. 220°C goldbraun garen.

Für das Honig-Sauerkraut Lauch und Zwiebel in Ringe schneiden. Beides in Öl leicht anbraten, Honig und Paprikapulver beigeben und nochmals kurz durchrösten. Mit Essig bzw. Verjus ablöschen. Thymian, Lorbeerblatt und das Sauerkraut beigeben. Wenn das Sauerkraut sehr trocken ist, etwas Wasser oder Fond beigeben. Das Kraut weichdünsten und pikant abschmecken. Die gebratenen Fischbällchenspieße auf dem paprizierten Honig-Kraut anrichten und mit Erdäpfeln servieren.

Tipp: Fischfilets, welche faschiert bzw. gecuttert werden, sollten eiskalt sein. Es empfiehlt sich, die Filets vor dem Faschieren kurz in den Tiefkühler zu geben. Dann lassen sie sich besser faschieren.