

# Leinölerdäpfel mit Wildschinken

11/21

## Zutaten für 4 Personen:

ca. 1kg Erdäpfel (in der Box)  
Salz, Muskatnuss und frische Kräuter  
Wildschinken (in der Box)  
ca. 120ml Obers (in der Box)  
ca. 120ml Milch (in der Box)  
Leinöl und Leinsamen (in der Box)  
ggf. Röstzwiebel

## Zubereitung:

1. Erdäpfel kochen, schälen und in Scheiben schneiden.
2. Milch und Obers mit den Gewürzen aufkochen. Erdäpfelscheiben hinzugeben und sämig einkochen. In der Zwischenzeit den Wildschinken hauchdünn aufschneiden.
3. Jetzt noch mit frischen Kräutern abschmecken. Auf den Tellern mit dem Wildschinken, Leinsamen und ggf. Röstzwiebel anrichten. Vor dem Servieren mit Leinöl übergießen.

**TIPP:** Genieße das Hauptgericht mit einer Scheibe Brot und Salat. Leinölerdäpfel eignen sich auch als Beilage zu Fisch- und Fleischgerichten.

Motto:  
Fit & gesund  
durch den grauen  
November.



Sturmgebraus und Nebeltage:

Jetzt werden die Tage schön langsam wieder kürzer und das trübe Wetter treibt uns in die eigenen vier Wände. Da ist unser Gericht willkommener Gast für deine Abwehrkräfte. So kommst du gesund und fit durch die ungemütlichste Zeit des Jahres.

# Was ist drin und wo kommts her?

## Hirsch- und Wildschwein

Jedes Jahr aufs Neue: Pure Vorfreude auf die leckeren Wildspezialitäten von Barbara aus Altenfelden. Solche Wild-Schmankerl machen den goldenen Herbst perfekt.

## Leinöl

viel mehr als nur ein Lebensmittel. Leinöl ist eine der besten Quellen für hochwertige Omega-3-Fettsäuren. Und diese sind für die menschliche Gesundheit unverzichtbar. Deines wurde am Dienstag von Sonja Steyrl frisch gepresst. Die Leinsamen dafür kommen natürlich vom eigenen Biohof der Steyrl's (Lanzersdorf).

## TopVit-Saft

Wie der Name schon sagt, hält dich dieser Saft fit und stärkt deine Abwehrkräfte. Ein Mischsaft aus Äpfeln, Karotten und roten Rüben. Und natürlich ohne Zuckerzusatz. Produziert von Familie Schurm aus Lichtenberg.

## Popcorn

Damit machen wir hoffentlich den kleinen Genießern eine Freude. Eine Produktidee vom Junior der Friesenecker's aus dem unteren Mühlviertel.

## Granitland Erdäpfel

speckig / festkochend – ein guter Beilagenerdapfel und besonders gut geeignet für die traditionellen Mühlviertler Leinölerdäpfel. Rechts findest du mehr Infos über den Biohof Mandl aus Minihof.

## Obers

Mit frischen Obers beliefert uns der Biohof Stadler aus Krien. Oft und gerne verfeinert er unsere Gemüsesuppen und und und...

## Bauernmilch

von Christina und Leonhard Zauner aus Niederwaldkirchen. Am Nachhaltigen Familienhof wird jetzt auch die Milch in eine Flasche aus recyclebarem rPet abgefüllt.

## Leinsamen

Das heimische Superfood (mit vielen Ballaststoffen) lässt sich in der Küche vielfältig einsetzen: Beim Brotbacken, zu den Leinölerdäpfel, im Müsli oder Smoothie. Deine Leinsamen kommen vom Loidholdhof aus St. Martin.

## Apfelstrudel-Marmelade

von Eva aus Schwackerreith. Versüßt dir die trüben Novembertage. Tipp: Schmeckt auch super als Beilage zu süßen Hauptspeisen (Kaiserschmarrn, Palatschinken).



## Biohof Mandl im Porträt, Überlebensmittel aus St. Oswald.

Bruno „seit menschengedenken Bauer“, und sein Frau Gertrud „Grenzgängerin zwischen Haus und Hof“ haben eine sehr tiefe und natürliche Beziehung zur Landwirtschaft und zum Leben. Die Mandls schätzen das Landleben als das luxuriöseste überhaupt und genießen die Harmonie zwischen Natur, Tieren, Pflanzen und Kräutern. Vom Biohof Mandl gibt's daher Edelbrände, Nudel-Spezialitäten und Getreideprodukte. Außerdem vertreibt die Familie Erdäpfel aus eigenen Anbau in zwei verschiedenen Sorten. „Ditta und Agria, dass sind die Grundnahrungsmittel unserer Familie“, verrät Gertrud über den Familien-Speiseplan der Mandls und lacht.