

Eine Runde Sache 2019

Salat-Bowls – Schüsselweise regionaler Genuss

 Bildungsdirektion
Oberösterreich 

Ihr Wissen wächst 

 Landwirtschaftskammer
Oberösterreich

 Bundesministerium
Nachhaltigkeit und Tourismus

 LE 14-20
LEADER 2014-2020

 LAND
OBERÖSTERREICH

 Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raumes
Hier investieren wir in
die ländlichen Gebiete

Schüsselweise regionaler Genuss - Wohlfühl-Bowls

Bowls sind derzeit in aller Munde. Doch eigentlich ist Essen aus der Schüssel keine neue Erfindung, denn auf den Bauernhöfen war die Schüssel auf dem Tisch schon immer ein zentrales Element der kulinarischen Tradition. Bis in die 1950er Jahre gehörte das gemeinsame Essen aus der Schüssel zur bäuerlichen Tischkultur. Bowls, also Gerichte, welche in Schüsseln serviert werden, sind ein Mega-Trend in der kulinarischen Landschaft. Klingende Namen wie Buddha-Bowl oder Superfood-Bowl mit „exotischen“ Zutaten haben eine kulinarische „Schüssel-Hippe“ ausgelöst. Doch brauchen wir Chiasamen, Avocados & Co in unseren Schüsseln wirklich? In Österreich wird eine schier unendliche Fülle an besten Lebensmitteln produziert, welche Bowls zu einem nachhaltigen kulinarischen Sch(l)üsselerlebnis machen! Bewusst genießen macht Spaß – in der Schüssel oder auch zum Mitnehmen im Glas!



Man nehme:
Lebensmittel, die einem persönlich schmecken.



Beste Zutaten aus der Region. Gemüse & Obst, das Saison hat – d.h. welches bei uns wächst, reift und knackfrisch geerntet wird.



Was der Kühlschrank und die Speisekammer daheim zu bieten haben – Reste lassen sich perfekt verwerten.



Je eine Portion Liebe und Leidenschaft zu hochwertigen Lebensmitteln und zum Selberkochen.



Kulinarische Neugierde, Mut und Kreativität – das Motto lautet: Erlaubt ist, was schmeckt!



Misch dir deine Schüssel, wie es dir gefällt!

Grundrezept Salat-Bowls

Kohlenhydrate

- Getreide bzw. Getreidereis gekocht (Dinkel, Einkorn, Gerste, Hafer, Hirse etc.), Getreideläibchen
- Nudeln gekocht, übrige Tortellini oder Ravioli
- Erdäpfel gekocht
- Reis gekocht
- Knödel gekocht (Semmelknödel, Erdäpfelknödel)
- Brotreste (geröstet)

1 Handvoll
(50-70 g gekocht)

Gemüse & Obst

- Gemüse und Salate der Saison je nach Gusto und Verfügbarkeit
- Obst der Saison (Äpfel, Beeren, Trauben, Marillen, Wildfrüchte usw.)

1-2 Handvoll

Dressings/ Marinaden/Dips

3 bis 5 EL

Eiweiß

- Fleisch (frisch gebraten oder Reste von Braten, kalte Fleischläibchen etc.)
- Fisch (gebraten, gebeizt, geräuchert)
- Wurst (Wurstreste, Reste von Bratwürstel, Weißwurst etc.)
- Hülsenfrüchte gegart (Bohnen, Linsen, Kichererbsen etc.)
- Milchprodukte (Frischkäse, Mozzarella, Cottage-Cheese usw.)
- Tofu (geräuchert oder natur)

½ bis 1 Faustgroß

Toppings

- Geröstete Getreideflocken bzw. -schrot (Haferflocken, Gerstenschrot, Buchweizen etc.)
- Nüsse & Saaten (Walnüsse, Kürbiskerne, Hanfsamen, Leinsamenschrot, Brennesselsamen etc.)
- Geröstete Brotwürfel
- Gebratene Speckwürfel oder Grammeln
- Gekochte Eier
- Frische Kräuter, Sprossen, Grünsprossen
- Essbare Blüten, Wildkräuter
- Getrocknetes Gemüse oder Dörrobst
- Pestos/Chutneys/Relishes
- Tsatsiki, Hummus etc.
- Tortilla-Chips, Popcorn usw.

zum Drüberstreuen



Dressing/Marinade - So geht's!

Grundrezept

Das Grundrezept für Dressings bzw. Marinaden beruht meist auf der Mischung von **2-3 Teilen Öl** mit **einem Teil Säure** (z.B. Essig) + **Emulgatoren** bzw. **Aromaten**, welche dafür sorgen, dass sich Öl und Essig gut miteinander verbinden und das Dressing eine interessante Note durch ein ausgewogenes Säure- und Süßespiel bekommt.



Arbeitsschritte

- Öl oder Milchprodukte als Fettbasis in eine Schüssel geben.
- Säure auswählen und begeben.
- Emulgatoren bzw. Aromate wählen und begeben.
- Mit einem Schnee- oder Saucenbesen gut durchmischen. Größere Mengen lassen sich toll mit dem Standmixer zubereiten. Kleinere Mengen kann man auch sehr gut in einem Schraubverschluss-Glas shaken.



Dressing-Rad



Was sonst noch in Dressings schmeckt!

- Fermentiertes Gemüse (z.B. Kimchi, Salzgurken)
- Sauergemüse (Lake + gehacktes Gemüse)
- Süßsaurer Obst oder Kompott (Einlegeflüssigkeit und püriertes Obst)

Frühling

Gemüse & Obst: Spargel/Kohlrabi/Fenchel/Radieschen/frische Blattsalate/Erdbeeren

Kohlenhydrate: gekochter Einkornreis

Eiweiß: Räucherforelle, Schafkäse, evtl. Wachtelei

Dressing/Marinade: Buttermilch/Birnenessig/Ho-lunderblütensirup/süßer Senf/frische Frühlingskräuter/Kräutersalz/frisch gemahlener Pfeffer

Topping: Frühlingswildkräuter & essbare Blüten

Herbst

Gemüse & Obst: Kürbis/Süßkartoffel/Kraut/Stangensellerie/Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen), Pilze/Äpfel, Birnen, Zwetschken

Kohlenhydrate: gekochter Dinkelreis

Eiweiß: Gekochtes oder geräuchertes Rindfleisch oder Wildschinken

Dressing/Marinade: Kernöl/Sauerrahm/Apfelessig/Senf/Honig/Salz/frisch gemahlener Pfeffer/Kren

Topping: Leinsamen, Kürbiskerne, Brennesselsamen etc.

Sommer

Gemüse & Obst: Gurken/Paradeiser/Zucchini/Fisolen/Paprika/frische Beeren oder Saisonobst

Kohlenhydrate: gekochte bunte Nudeln

Eiweiß: Mozzarella oder in Öl eingelegter Frischkäse, evtl. gekochtes oder pochiertes Ei

Dressing/Marinade: Balsamessig/Raps- oder Sonnenblumenöl/Senf/Knoblauch/Salz/frisch gemahlener Pfeffer/Kräuter (Basilikum, Oregano/Thymian, Rosmarin, Zitronenverbene etc.)

Topping: geröstete Brotwürfel, gehackte Sommerkräuter

Winter

Gemüse & Obst: Kraut & Rüben/Radi/Wurzelgemüse/gekochte Erdäpfel/Dörrzwetschken

Kohlenhydrate: gekochte Rollgerste

Eiweiß: gebratene Speckstreifen, Spiegelei

Dressing/Marinade: Mostessig/Rapsöl/Distelöl/Senf/Honig/Chili/Salz/frisch gemahlener Pfeffer

Topping: geriebener Hartkäse/geröstete Getreideflo-cken/evtl. Grünkohlchips

Bowls – ein Volltreffer auf Partys!

Wer gerne Freunde zum Essen einlädt und die Party ohne Stress genießen möchte, kann ein Bowl-Bufferet perfekt vorbereiten. Dazu werden die gewünschten Zutaten, Dressings und Toppings in Schüsseln einzeln vorbereitet. Die Besucher können sich aus dem Zutaten-Bufferet ihre ganz persönliche Lieblings-Schüssel zusammenstellen und unkompliziert gemeinsam genießen. Kulinarischer Spaßfaktor: Jeder Besucher shakt sich in einem Schraubverschluss-Glas sein ganz persönliches Lieblingsdressing.



Von der Schüssel ins Glas – so wird die Bowl mobil!

Gute Laune und unkompliziertes Essen gehören zusammen. Salat im Glas mit verschiedenen Schichten und würzigen Dressings ist ein Hit zum Mitnehmen und ein optimales, leichtes Hauptgericht. Solche Salate sind im Handumdrehen fertig, lassen sich leicht einpacken und mitnehmen und schmecken noch dazu köstlich. Also schichten Sie sich Ihren ganz individuellen „Salat to go“!



Schichtsalat im Glas – so wird's perfekt!

- Achtung: Empfindliche Salatbeigaben wie Blattsalate, Paradeiser etc. kommen immer nach oben, damit sie nicht „zergatschen“.
- Robuste, eher feste Zutaten wie gekochter Getreidereis, Bohnen, Linsen, Nudeln etc. werden im Glas unten eingeschichtet.
- Gemüse kann je nach Gusto und Saison geraspelt, in Stücke, Scheiben oder Streifen geschnitten verwendet werden. Ob Gemüsefenchel, Kohlrabiwürfel, geraspeltetes Wurzelgemüse, Radieschen, knackige Krautstreifen, Gurken, Paprika, Stangensellerie usw. – erlaubt ist, was schmeckt.
- Schichtsalat wird üblicherweise erst kurz vor dem Verzehr mariniert, damit die Zutaten (Blattsalate und feines Gemüse) knackig bleiben. Ausnahme sind Salate mit sehr festen Zutaten (z.B. Bohnen, Getreidereis etc.), die durch Zugabe von Marinade nicht „schlapp“ machen.
- Wichtig! Nur Gläser verwenden, die gut verschlossen werden können und gut dichten, damit es beim Transport keine unangenehmen Überraschungen gibt. Dasselbe gilt für die Flasche, in welcher die Marinade transportiert wird.
- Gut verpackt in kleinen Kühltaschen können die Salate im Glas fein „auf Reisen gehen“.



© by Landwirtschaftskammer OÖ.
Abteilung Ernährung und Direktver-
marktung – Eigenverlag
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit
schriftlicher Genehmigung. Alle Rech-
te sind vorbehalten. Haftung bezüglich
des Inhalts wird nicht übernommen.

Redaktion: Romana Schneider-Lenz
Fotocredits: Tobias Schneider-Lenz &
Volker Weibold (Seite 5,6,9,10)

Augen auf beim Lebensmitteleinkauf!

AMA-Gütesiegel

Die Qualitätsanforderungen beim AMA-Gütesiegel liegen über den gesetzlichen Bestimmungen. Sie beziehen sich auf die gesamte Produktion – also vom Feld und Stall bis hin ins Regal. Das AMA-Gütesiegel steht für hohe Qualität, nachvollziehbare Herkunft und unabhängige Kontrolle.

www.ama-info.at



AMA-Biosiegel mit Ursprungsangabe

Das AMA-Biosiegel kennzeichnet Lebensmittel aus biologischer Produktion. Es gelten ebenfalls strenge Qualitätsanforderungen. Das in rot gehaltene Zeichen (Schriftzug „Austria“) steht für ein Bioprodukt, dessen landwirtschaftliche Rohstoffe zu 100 % aus Österreich kommen.

www.ama-info.at



Gutes vom Bauernhof

Es garantiert, dass die Produkte aus bäuerlicher Herstellung stammen, unter Einhaltung aller geltenden gesetzlichen Hygiene- und Produktionsstandards erzeugt werden und daher von höchster Qualität sind.

www.gutesvombauernhof.at

