Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Klima- und Umweltschutz,
Regionen und Wasserwirtschaft

Saisonkalender

Wer auf saisonale und regionale Produkte achtet, liegt immer richtig! Damit tun wir der Umwelt, den bäuerlichen Familienbetrieben und auch unserem eigenen Wohlbefinden etwas Gutes!
Saisonales und regionales Obst und Gemüse ist nicht nur voll im Geschmack, sondern gibt uns auch wieder ein Gespür für die Jahreszeiten.

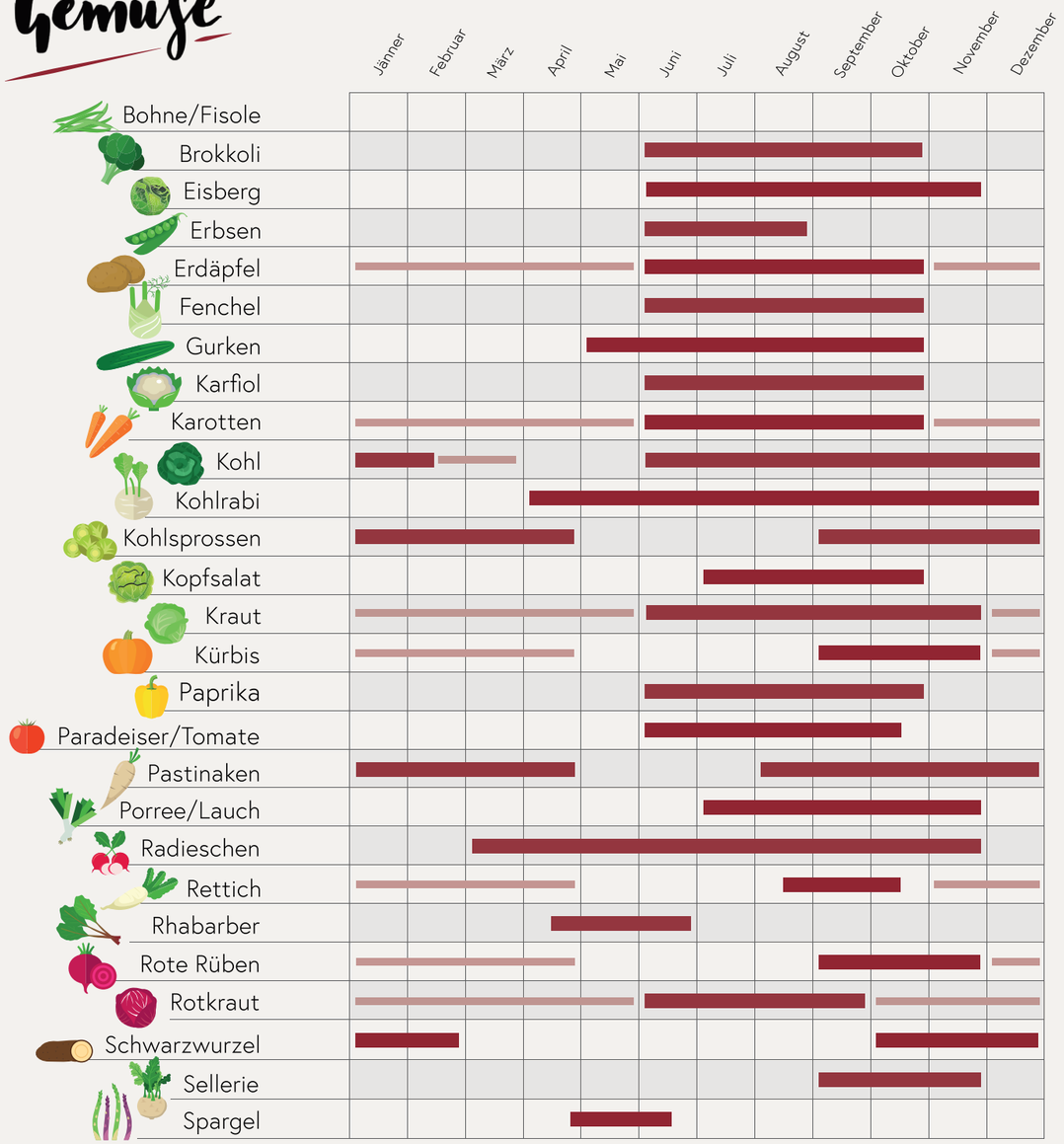
Doch welche Produkte sind wann bei uns verfügbar? Unser Saisonenkalender zeigt auf einem Blick, welches Gemüse und Obst gerade Saison hat.

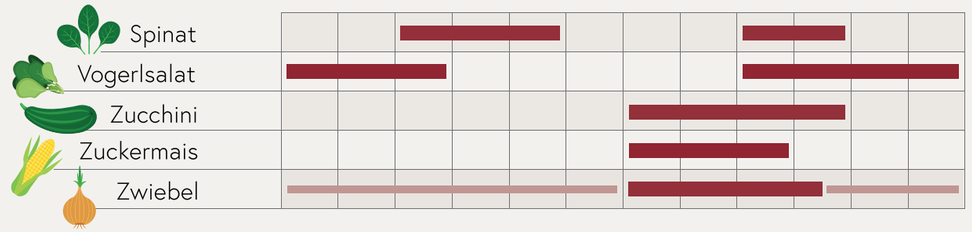
Das ist Frische, die man sieht und die man schmeckt!

hat Saison regional aus Lagerung

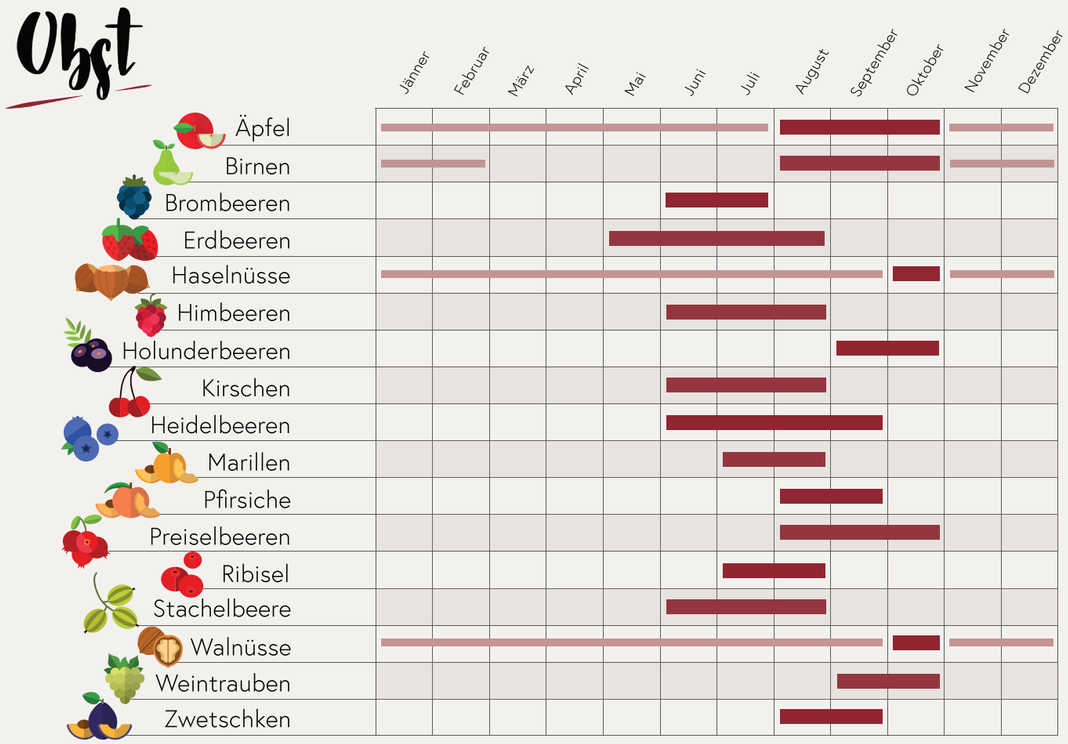


Gemüse





Obst



Noch mehr Infos über regionale Lebensmittel und eine nachhaltige Lebensweise gibt es unter **www.das-isst-österreich.at**

©BMLUK/Zenz

Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Klima- und Umweltschutz,
Regionen und Wasserwirtschaft

DAS ISST ÖSTERREICH

Bäuerinnen und Bauern produzieren Lebensmittel von höchster Qualität. Regionale Produkte und traditionelle Rezepte passen perfekt zusammen. Vom Bodensee bis zum Neusiedlersee - die Küche unseres Landes ist vielfältig und hat für jede Jahreszeit etwas zu bieten. Regional und saisonal schmeckt einfach besser!



Der Geschmack der Regionen

Immer mehr Menschen achten beim Lebensmitteleinkauf darauf, woher die Produkte kommen. Die Qualität regionaler Lebensmittel wird geschätzt. Umso wichtiger ist es, dass wir auch die Arbeit dahinter wertschätzen. Denn unsere Bäuerinnen und Bauern produzieren nach höchsten Qualitätsstandards und versorgen uns mit besten Lebensmitteln aus der Region.

Norbert Totschnig
Bundesminister für Land- und Forstwirtschaft, Klima- und Umweltschutz, Regionen und Wasserwirtschaft

Krutknöpfli (Krautspätzle)



Der Frühling bringt nicht nur die ersten wärmeren Tage mit sich, sondern langsam wird die Auswahl an Obst und Gemüse wieder größer. An den doch noch kalten Abenden sind diese Krutknöpfli (Krautspätzle) aus dem Montafon ein Genuss.

Zutaten für 4 Portionen:

400g	Mehl (griffig)
200g	Mehl (glatt)
6 Stk.	Eier
1 EL	Salz
300g	Selchfleisch
1 Stk.	gelbe Zwiebel
Butter	
500g	Sauerkraut

Zubereitung

Mehl, Eier, Salz und Wasser zu einem relativ festen Teig vermengen, durch den Knöpflihobel ins siedende Salzwasser einkochen. Die Knöpfli gut aufwallen lassen, wenn sie oben schwimmen, abseihen. Das klein geschnittene Selchfleisch und die fein gewürfelte Zwiebel in heißem Fett anrösten. Das gekochte Sauerkraut und die abgeseihten Knöpfli untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und so lange weiterrösten, bis die Knöpfli leicht braun sind.

Kürbisrisotto



Die Blätter verfärben sich und so endet auch die Sommerzeit mit ihrer vollreifen Ernte. Aber auch der Herbst hat einiges zu bieten. Aus dem Bundesland mit dem berühmten Kürbiskernöl stammt dieses Rezept für ein feines, steirisches Kürbisrisotto.

Zutaten für 4 Portionen:

500g	Kürbis
250g	Risottoreis
2 Schuss	Öl
1 Stk.	Zwiebel
750ml	Gemüsesuppe
2 EL	Bergkäse (gerieben)
1 Schuss	Kürbiskernöl

Zubereitung

Zuerst die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Kürbis schälen, Kerne entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Das Öl erhitzen und beides darin andünsten. Den Reis dazugeben und mit etwas Suppe ablöschen. Ist die Suppe verkocht, wieder Suppe nachgießen, bis der Reis gar ist und dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Bergkäse unterrühren. Mit Kürbiskernöl beträufeln.

IMPRESSUM
Medieninhaber und Herausgeber: Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Klima- und Umweltschutz, Regionen und Wasserwirtschaft, Stubenring 1, 1010 Wien, www.bmluk.gv.at; Konzeption: Antonia Hafner & Markus Rief; Gestaltung: Mira Zenz; Wien, April 2025; Original gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse" des Österreichischen Umweltzeichens, Zentrale Kopierstelle des BMLUK, UW-NR.907

Topfennudeln mit Beeren



Sommerzeit ist die Zeit der reifen Früchte: Marillen, Pfirsiche und Beeren aller Art sind jetzt in Saison. Egal, ob man sie selbst im Garten anbaut oder beim Bauernmarkt kauft, als Topping auf diesen oberösterreichischen Topfennudeln sind heimische Beeren ein Traum.

Zutaten für 4 Portionen:

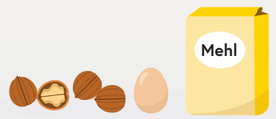
250g	Topfen
140g	Mehl
3 Stk.	Eier
70g	zerlassene Butter
150ml	Schlagobers
100ml	Milch
2 EL	Honig
Vanille	
80g	gemahlener Mohn
100g	heimische Beeren

Zubereitung

Teig aus Topfen, Mehl, 1 Ei, zerlassener Butter und Salz zubereiten. Halbieren, Rollen formen und fingerdicke Stücke abstechen. Jedes Stück mit der Hand zu Nudeln „wuzeln". Nudeln in kochendes Wasser geben und 4-6 Minuten köcheln lassen, abseihen und abschrecken.

Überguss: Schlagobers, Milch, 2 Eier, Honig, Salz, Vanille, Mohn verrühren. Auflaufform mit etwas Butter ausfetten, die Nudeln hineingeben. Beeren und Überguss darüber verteilen. Im Backrohr bei 200 °C ca. 20 Minuten backen.

Nussgipferln



Im kalten Winter freuen wir uns auf kuschelige Abende mit einer Tasse Tee. Am besten dazu passen diese feinen Nuss-Kipferln aus dem Burgenland. Wer sie festlich verziert, kann sie auch in der Weihnachtszeit in die Keksdose legen.

Zutaten für 4 Portionen:

Germteig	
40dag	Mehl
25dag	Butter
3 Stk.	Eier
3dag	Germ
62,5ml	Milch
2 TL	Zucker
Schaum	
25dag	Staubzucker
3 Stk.	Eiklar
20dag	geriebene Walnüsse

Zubereitung

Mit Milch, Germ und Zucker ein Dampfl machen, die anderen Zutaten zugeben und einen kalten Germteig bereiten (die Milch wird nicht erwärmt). Den Teig in 4 Teile teilen, im Kühlschrank rasten lassen.

Für den Schaum Eiklar und Staubzucker über Dunst schlagen, Nüsse dazurühren. Den Teig auswalken, mit Schaum bestreichen, einrollen und Kipferl ausstechen.
Auf ein Backblech mit Backpapier legen und bei 200° ca. 10 Min. backen.

Druck_Saisonkalender_250403.indd 2 03.04.25 14:22