



# Klare Rindsuppe mit Kalbsfarcestrudel

## Klare Rindsuppe

1 kg Rindfleisch mit Knochen  
2 l Wasser, Salz  
30 dag Wurzelwerk  
(Karotten, Sellerie, Petersilie)  
1 Stück Zwiebel

## Klare Rindsuppe

Fleisch und Knochen kurz waschen. Knochen, geputztes Wurzelwerk und Zwiebel kalt zustellen. Wenn die Suppe kocht, salzen, Fleisch hinzufügen, zugedeckt schwach kochen lassen. Geschmacklich verbessern lässt sich die Suppe mit Selleriegrün und etwas Maggikraut.

## Kalbsfarcestrudel

20 dag Kalbsschulter  
1/8 l Sahne  
2 cl Weinbrand  
Salz, weißer Pfeffer

## Kalbsfarcestrudel

Kalbsschulter in Würfel schneiden. Das Fleisch mit den restlichen Zutaten im Kutter zu einer Farce verarbeiten. Farce auf Palatschinken aufstreichen und in Alufolie einrollen. Danach die Rollen bei 90° C pochieren.

**Hoftaverne Dickinger:** Neydharting 15, 4654 Bad Wimsbach-Neydharting  
Tel.: 07245/25475 | office@gasthof-dickinger.at | www.gasthof-dickinger.at

teilen spendet zukunft  
aktion familienfasttag



Katholische  
Frauenbewegung



Foto: Hoftaverne Dickinger

# Almtaler Käserahmsuppe

## Zutaten

etwas Butter

70 g Mehl

125 ml Weißwein

250 ml Rindssuppe oder  
Gemüsesuppe

250 ml Obers

150 - 200 g Bergkäse

Salz und Pfeffer

Koriandersamen, geschrotet

## Zubereitung

Butter mit Mehl gut anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, mit Suppe und Obers aufkochen. Käse in Würfel schneiden, dazugeben und mit Salz, Pfeffer sowie Koriandersamen würzen. Die Suppe 10-15 min köcheln lassen.

Tipp als Beilage: Geröstete Schwarzbrot-Würfel oder Blätterteig-Stangerl mit Koriandersamen

**Hoftaverne Dickinger:** Neydharting 15, 4654 Bad Wimsbach-Neydharting  
Tel.: 07245/25475 | office@gasthof-dickinger.at | www.gasthof-dickinger.at

teilen spendet zukunft  
aktion familienfasttag



Katholische  
Frauenbewegung



# Fenchel-Birnenschaum-Suppe

## Suppe

etwas Butter  
250 g Birnen  
250 g Fenchel  
1 Stück Zwiebel  
100 ml weißer Wermut  
250 ml Gemüsesuppe  
250 ml Obers, Salz

## Bröselknödel

400 g Butter  
1 Ei  
2 Semmeln  
400 g Semmelbrösel  
Salz

## Suppe

Fenchel, Birnen und Zwiebel in Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Mit Wermut ablöschen, kurz einreduzieren lassen und mit Gemüsesuppe aufgießen. Nach 10 min die Suppe im Mixglas pürieren und mit Obers verfeinern. Suppe würzen und nochmals aufkochen. Zum Anrichten mit dem Stabmixer aufschäumen.

## Bröselknödel

Butter flaumig abtreiben, Eier, die eingeweichten, ausgedrückten und passierten Semmeln, Salz und Brösel dazugeben. Eine halbe Stunde rasten lassen, Knödel formen und in heißem Fett herausbacken.

**Hoftaverne Dickinger:** Neydharting 15, 4654 Bad Wimsbach-Neydharting  
Tel.: 07245/25475 | office@gasthof-dickinger.at | www.gasthof-dickinger.at

teilen spendet zukunft  
aktion familienfasttag



Katholische  
Frauenbewegung



Foto: Pannoneum

## Karotten-Kokos-Suppe mit Limetten

300 g Karotten  
2 Stk. Schalotten  
2 Stk. Knoblauch  
1 Stk. Vanilleschote  
250 ml Geflügelfond  
100 ml Weißwein  
250 ml Kokosmilch

2 EL Olivenöl  
etwas Ingwer, Salz, Pfeffer,  
Thymian, Rosmarin, Chili  
40 g Butter kalt  
2 EL Obers geschlagen  
1 Stk. Limette

Die Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. 10 g Butter in einer Kasserolle erhitzen und die Schalotten, den Knoblauch und die Karottenscheiben anschwitzen. Fein geriebenen Ingwer begeben und mitrösten. Thymian- und Rosmarinzweig, Vanillemark und Vanilleschote ebenfalls zugeben, mit Weißwein ablöschen und mit Geflügelfond aufgießen. Bei mittlerer Hitze die Karotten weichkochen lassen. Kokosmilch begeben. Anschließend die Vanilleschote, Thymian- und Rosmarinzweige entfernen und die Karotten mit der Flüssigkeit fein pürieren. Die Suppe durch ein Sieb seihen, mit Salz, Pfeffer und etwas Chili abschmecken. Kurz vor dem Servieren 30 g kalte Butter begeben und mit einem Stabmixer schaumig aufmixen. Die Schale der Limetten abreiben und mit dem geschlagenen Obers vermengen. Die Suppe anrichten und mit Limettenobers garnieren.

**Pannoneum, Wirtschafts- und Tourismusschulen Neusiedl am See:**

A-7100 Neusiedl am See, Bundesschulstraße 4, Tel: (+43)02167 / 82 57-40,  
Fax: 02167 / 82 57-27, [rezeption@pannoneum.at](mailto:rezeption@pannoneum.at), [www.pannoneum.at](http://www.pannoneum.at)

teilen spendet zukunft  
aktion familienfasttag



Katholische  
Frauenbewegung



Foto: Stanglwirt

# Geröstete Grieß-Suppe

## Zutaten

- |                         |                               |
|-------------------------|-------------------------------|
| 80 g Grieß              | Lorbeerblatt                  |
| 3 kleine Karotten       | 1,5 l Gemüsesuppe             |
| 1 Zwiebel               | frische Kräuter, Schnittlauch |
| 1/2 Stange Lauch        | Petersilie ...                |
| 1 kleine Sellerieknolle | 2 Eier                        |
| 2 EL Butter             | etwas Rahm                    |
| Salz Pfeffer            |                               |

Den Lauch halbieren, waschen und in Ringe schneiden. Karotten, Sellerie und Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

In einem Topf Butter mit den geschnittenen Gemüse anrösten, Grieß dazu geben, leicht Farbe annehmen lassen, mit Gemüsesuppe aufgießen und Gewürze dazu geben. Circa 1/2 Stunde kochen lassen. Zum Schluss die Eier mit dem Rahm versprudeln und die Suppe einrühren (nicht mehr kochen lassen).

**Bio-Hotel Stanglwirt:** Kaiserweg 1, A-6353 Going am Wilden Kaiser  
E: [daheim@stanglwirt.com](mailto:daheim@stanglwirt.com), T: +43 5358 2000, Internet: [www.stanglwirt.com](http://www.stanglwirt.com)

**teilen spendet zukunft**  
aktion familienfasttag



Katholische  
Frauenbewegung



# Grüne Fastenschaumsuppe

## Zutaten

2 Stk. Schalotten	Kreuzkümmel
200 g Gemüse (gelbe Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel)	Lorbeerblatt
1 große mehlig Kartoffel	Muskatblüte
500 ml Gemüse Fond (ungesalzen)	Liebstockel
150 ml Kokosmilch	150 g jungen Spinat
2 EL Kokosfett	Meersalz

Schalotten in kleine Würfel schneiden und in ein wenig Kokosfett anschwitzen. Kartoffel und Gemüse waschen und schälen, ebenfalls in Stücke schneiden und zu den Schalotten den Topf geben. Gewürze zugeben und mit dem Gemüsefond aufgießen. Das ganze ca. 30 min leicht kochen lassen, die Kokosmilch dazugeben und nochmals kurz aufkochen lassen. Den gewaschenen Spinat und ein paar Blätter vom Liebstockel in einen Standmixer geben und den Suppenansatz darauf gießen und mixen. Mit Meersalz abschmecken.

Als kleinen Tipp zum Servieren: noch ein paar Tropfen Eleon Bio Leinöl meines Lehrmeisters Florian Klinger hinzugeben.

**Denis Steindorfer** | Restaurant Schloss Loersfeld | [www.schlossloersfeld.de](http://www.schlossloersfeld.de)

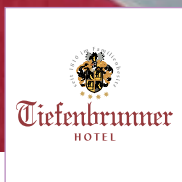
**teilen spendet zukunft**  
aktion familienfasttag



Katholische  
Frauenbewegung



Foto: Hotel Tiefenbrunner



# Erdäpfelrahmsuppe

## Zutaten

300 g geschälte, würfelig  
geschnittene Erdäpfel

1,5 l Gemüsesfond

40 g Butter

250 g geschnittene Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

200 ml Milch

250 ml Sahne

Salz, Pfeffer, Muskat

2 Lorbeerblätter

Kümmel

fein geschnittene Gemüsewürfel  
von Karotte, Sellerie und Lauch

## Zubereitung

Die Butter aufschäumen, Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, die Erdäpfel zugeben und kurz mitanschwitzen. Mit Gemüsesfond auffüllen und mit Lorbeer, Salz und Pfeffer würzen. Die Erdäpfel weich kochen und nach ca. 25 min Lorbeerblätter entfernen und anschließend mit dem Stabmixer mixen. Milch und Sahne dazugeben und mit den fein geschnittenen Gemüsewürfeln noch einmal aufkochen lassen. Mit etwas Majoran, Kümmel und Muskatnuss abrunden und ev. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

**Hotel Tiefenbrunner:** Vorderstadt 3, 6370 Kitzbühel

Tel.: +43 5356 66680 | [info@hotel-tiefenbrunner.at](mailto:info@hotel-tiefenbrunner.at) | [www.hotel-tiefenbrunner.at](http://www.hotel-tiefenbrunner.at)

teilen spendet zukunft  
aktion familienfasttag



Katholische  
Frauenbewegung



# Gemeinsam für eine Zukunft ohne Ausbeutung



Im von den Folgen eines Bürgerkriegs geprägten Nepal haben Frauen und Mädchen oft keine Chance auf Bildung und finden sich in ausbeuterischen Arbeitsverhältnissen wieder. Selbst in ihrem eigenen Zuhause werden sie häufig Opfer von Gewalt.

Unsere Partnerorganisation Nepal Mahila Bishwasi Sangh setzt sich seit vielen Jahren für Bildung und Bewusstseinsarbeit für Frauen und Mädchen aus allen Regionen Nepals ein und betreibt in der Hauptstadt Kathmandu ein Krisenzentrum, wo Frauen in akuten Notsituationen untergebracht und betreut werden.

Jedes Jahr finden hier mehr als 500 Frauen und Mädchen neuen Halt im Leben!

Bitte spenden auch Sie! Ihre Unterstützung ist das Salz in der Suppe.

Mit 11 Euro können 20 Frauen ein Monat lang einen Basisbildungskurs besuchen.

Mit 90 Euro kann eine Frau einen Monat lang im Krisenzentrum betreut und begleitet werden.

Spendenkonto: IBAN AT83 2011 1800 8086 0000.  
[www.teilen.at/spenden](http://www.teilen.at/spenden) • Ihre Spende ist steuerlich absetzbar.

**teilen spendet zukunft**  
aktion familienfasttag



Katholische  
Frauenbewegung