



Regionale Direktvermarkter mit Rezeptvorschlägen



Regionale Direktvermarkter



KARTOFFELHOF WIPIJEWSKI

- Kartoffeln direkt vom Bauern
- Öffnungszeiten: Hofverkauf täglich
- Wochenmärkte: Memmingen, Mindelheim, Babenhausen

 Fellheimer Straße 12, 87737 Boos

E-Mail: h.wipijewski@web.de

Unser Rezeptvorschlag:



ROSMARINKARTOFFELN



Zurück zur Karte

ROSMARINKARTOFFELN

Menge

Zutaten

Zubereitung

800 g

Kartoffeln

nicht schälen, wenn nötig
bürsten, sonst nur waschen,
trockentupfen und der Länge nach vierteln.

1 EL

Rosmarin

etwas kleiner hacken und in einer Schüssel
zusammen mit den Kartoffeln,

1 EL

Olivenöl

1 TL

Meersalz

etwas

Knoblauch, gepresst und

etwas

Chili

mischen. Auf einen mit Backpapier ausgelegten
Backrost legen. Ca. 20 Minuten im heißen Ofen bei
200 °C Ober-/Unterhitze garen. Anschließend
nochmal 5 Min. bei 250 °C Oberhitze oder unter
dem Grill bräunen. Die Garzeit hängt natürlich
wesentlich von der Größe und Dicke der Viertel ab.

Unser Rezeptvorschlag:



Zurück zur Karte

FISCHZUCHT LINK

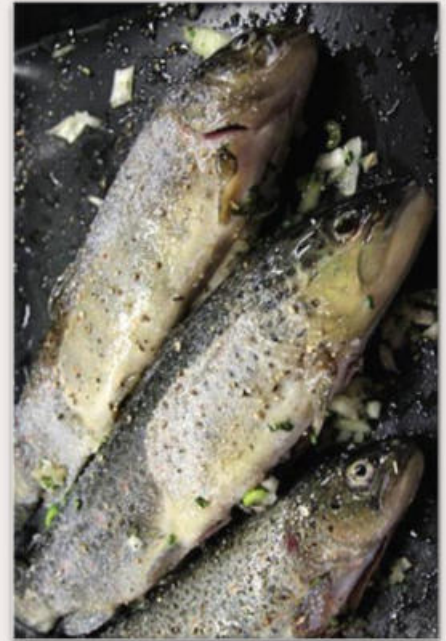
- Angebot: Frischfisch, Räucherfisch
- Öffnungszeiten: Mo – Fr 08:00 – 12:00 Uhr
13:00 – 17:00 Uhr
Sa 08:00 – 11:30 Uhr

 Gartenstraße 20, 87751 Heimertingen

E-Mail: info@link-fischzucht.de

Tel.: 08335/232

Unser Rezeptvorschlag:



GEGRILLTE FORELLE

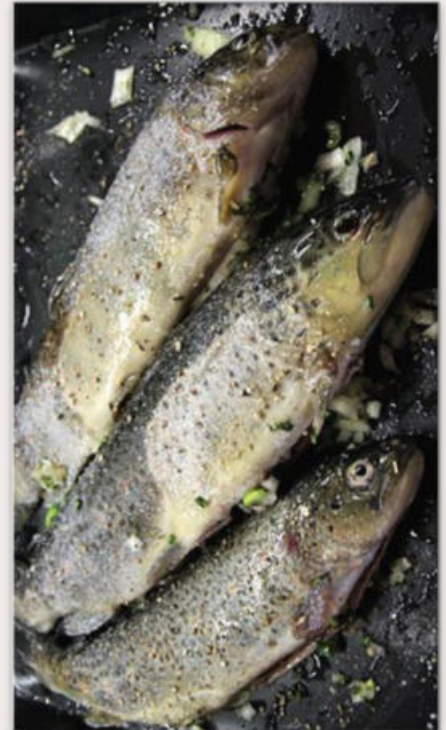


Zurück zur Karte

GEGRILLTE FORELLE

Menge	Zutaten	Zubereitung
Marinade:		
1 Pr.	Salz	} gut verquirlen
1 Pr.	Pfeffer	
1	Zitrone (bio, ausgepresst)	
1 Bund	Kräuter (frisch oder TK)	
7 EL	Öl	
1	Knoblauchzehe	
Folgende Kräuter können gewählt werden: Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Dill oder eine italienische Kräutermischung.		
4	Forellen	waschen und mit der zuvor angerichteten Marinade gut innen und auch außen bestreichen, für ca. 60 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Nun die Fische auf den vorbereiteten Grill, bei nicht zu starker Hitze auf jeder Seite ca. 10 Minuten grillen. Hierbei öfter mit Marinade bestreichen. Die Garzeit ist abhängig von der Größe der Fische, der Heizleistung des Grills und dem Abstand zur Glut oder Heizquelle.

Unser Rezeptvorschlag:



Zurück zur Karte

SCHÜTZ CLAUDIA + CHRISTIAN

- Angebot: Eier, Kartoffeln, Wurstdosen, verschiedene regionale Produkte
- Verkaufsautomat: rund um die Uhr
- Öffnungszeiten: Di – Fr 08:30 – 12:30 Uhr (außer Do)
14:00 – 17:30 Uhr
Sa 08:30 – 14:00 Uhr

 Babenhauser Straße 43, 87737 Boos

E-Mail: hofladen_schuetz@web.de

Tel.: 08335/1588

Unser Rezeptvorschlag:



OMELETT

 [Zurück zur Karte](#)

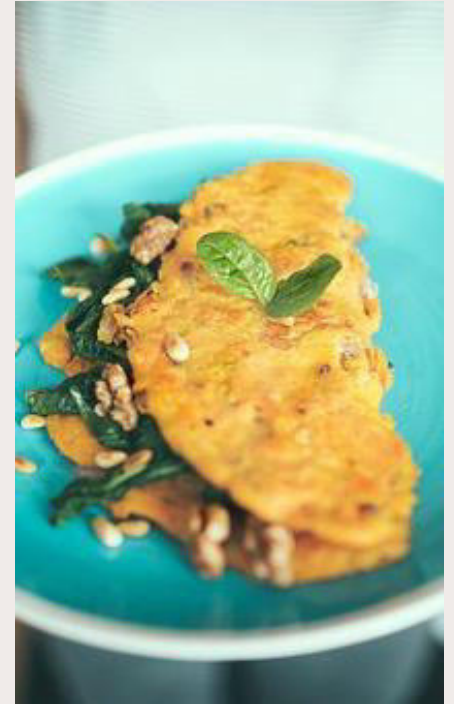
OMELETT

Menge	Zutaten	Zubereitung
3	Eier	in eine Schüssel schlagen.
1 TL	Wasser	hinzufügen und mit einer Gabel oder einem Rührbesen vermischen. Es sollte sich alles gut verbinden. Zum Schluss noch mit
	Salz + Pfeffer	würzen.
		Eine beschichtete Pfanne mit hohen Rändern erhitzen.
1 EL	Butter	komplett in der Pfanne verteilen (auch an den Rändern).

Wenn sich der Schaum gelegt hat und die Butter kurz davor ist, braun zu werden, das Ei hineingeben. Ein paar Sekunden braten lassen, bis Blasen entstehen. Die Pfanne nun in kreisenden Bewegungen für 10-15 Sekunden schwenken und das Ei so in Bewegung halten. Dann, als würde man einen Pfannkuchen wenden wollen, die Pfanne immer wieder ruckartig zu sich ziehen. Jetzt sammelt sich das Ei an der gegenüberliegenden Seite der Pfanne und wird durch die Bewegungen mehrmals übereinander gelegt. Um das Omelett auf einen Teller zu geben, die Pfanne anschließend drehen, mit dem Griff weg vom Teller halten und einmal über den Teller stülpen. Das Omelett sollte nun mit der Unterseite nach oben auf den Teller fallen.

Dazu passt Salat und Brot.

Unser Rezeptvorschlag:



Zurück zur Karte

ZIEGENHOFKÄSEREI WÖHRLE

- Hofkäserei
- Ziegenmilch
- Ziegenkäse

 Brühlweg 30, 87746 Erkheim

E-Mail: sabine_woehrle@web.de

Telefon: 08336 4019760

Unser Rezeptvorschlag:



GEBACKENER ZIEGENKÄSE



Zurück zur Karte

GEBACKENER ZIEGENKÄSE MIT HONIG

Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Camembert (Ziege)	vierteln, auf Alufolie oder in ein feuerfestes Gefäß legen, dann mit
etwas	Olivenöl	
2	Knoblauchzehen, gepresst oder fein gehackt	
2 TL	Honig	
etwas	Salz	und
	Chilipulver	bestreuen.
		Ca. 7-8 Min. im Backofen bei 180 °C Heißluft backen. Erst 3 Minuten vor Schluss darüber streuen.
4	gehackte Walnüsse	Dazu schmeckt ein zünftiges Knoblauch-, Kräuter- oder auch normales Baguette.
		Tipp: Statt Honig schmeckt auch ein Viertel von einer Feige auf jedem Ziegenkäseviertel.

Unser Rezeptvorschlag:



Zurück zur Karte

BIOHOF BUFLER ANTON+DIANA

- Angebot: Kartoffeln, Leinöl
- Öffnungszeiten: nach Vereinbarung

 Hauptstraße 36, 87784 Westerheim

E-Mail: biohof.bufler@web.de

Tel.: 08336 80861

Unser Rezeptvorschlag:

BAUERNFRÜHSTÜCK



Zurück zur Karte

BAUERNFRÜHSTÜCK

Unser Rezeptvorschlag:



Zurück zur Karte

IMKEREI HORN ULI+CHRISTINA

- Imker-Honig
- Öffnungszeiten: rund um die Uhr

 Illerblick 8, 87767 Niederrieden

Telefon: 01516 7014449 | (0 83 35) 98 97 14

Unser Rezeptvorschlag:



**ZWIEBELHONIG GEGEN
HUSTEN**



Zurück zur Karte

ZWIEBELHONIG GEGEN HUSTEN

Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Mittelgroße Zwiebel	<p>schälen und in möglichst feine Würfel schneiden.</p> <p>Je kleiner die Würfel sind, desto schneller bildet sich Saft. Die Zwiebel zusammen mit</p>
3 TL	Honig	<p>in ein leeres Schraubglas geben und verrühren.</p> <p>Zwiebelhonig für 12 Stunden abgedeckt ziehen lassen.</p> <p>Danach durch ein feines Sieb abseihen und in seine sauber Flasche abfüllen.</p> <p>Die übrig gebliebenen Zwiebelwürfel kannst du ausdrücken, um auch den letzten Tropfen des Saftes zu nutzen. Alternativ kannst du sie auch mit heißem Wasser überbrühen und als Tee gegen Husten trinken.</p> <p>Der fertige Saft hält sich im Kühlschrank einige Tage. Nimm nach Bedarf mehrmals täglich einen Teelöffel davon ein.</p> <p>Der Zwiebelhonig wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und auswurfördernd. Er trägt dazu bei Halsschmerzen und Entzündungen im Hals- und Rachenraum zu lindern.</p>

Unser Rezeptvorschlag:



Zurück zur Karte

HARTMANNS PUTENHOF

- Angebot: Putenfleisch, Pfannengerichte, fertige Gerichte, Suppeneinlagen, Schinken, Wurst, etc.
- Öffnungszeiten: Freitag 14:00 – 17:00 Uhr
- SB-Automat rund um die Uhr
- Memminger Wochenmarkt: Samstag Vormittag

 Hauptstraße 1, 87767 Niederrieden

Telefon: 08335 986309

Online-Hofladen: www.hartmanns-putenhof.de

Unser Rezeptvorschlag:

**PUTENSCHNITZEL MIT
KRÄUTER-PARMESAN-
PANADE**



Zurück zur Karte

PUTENSCHNITZEL MIT KRÄUTER-PARMESAN-PANADE

Unser Rezeptvorschlag:



Zurück zur Karte

KONRAD'S BIOGEMÜSE

- Produkte in Bioland-Qualität: Gemüse, Obst, Stauden, Kräuter, etc.
- Wochenmarkt Bad Wörishofen:
Di + Fr 14:30 – 18:00 Uhr

 Krumbacher Straße 6, 87727 Babenhausen

Telefon: 08333 934997

Unser Rezeptvorschlag:



BLUMENKOHL-LAIBCHEN



Zurück zur Karte

BLUMENKOHL-LAIBCHEN

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 kl.	Zwiebel	würfeln
200 g	Blumenkohl	hacken und in
30 g	Butter	andünsten. Abkühlen lassen.
1	Ei	
50 g	Bergkäse, gerieben	
50 g	feine Haferflocken	
2 EL	griffiges Mehl	
1	Knoblauchzehe, gepresst	
2 EL	Petersilie, gehackt	daruntermischen. Mit
	Salz und Pfeffer	abschmecken. Kleine Laibchen formen und in
etwas	Öl	herausbraten bis sie goldbraun sind. Bei 100 °C warm stellen.
Kräuter-Blumenkohl-Creme		
1	Blumenkohlstrunk	und
1	Zwiebel	in
etwas	Butter	dünsten, mit
1/8 l	Gemüsefond	aufgießen. Mit
	Salz, Pfeffer und Kräutern	abschmecken. Bei geringer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis eine dickliche Konsistenz erreicht ist. Wenn der Strunk schön weich ist, alles fein pürieren
Gebratene Blumenkohlblätter		
	Blumenkohlblätter	waschen, trocken tupfen und in ungleiche Streifen schneiden. In
	Öl	anbraten und mit
	Salz und Pfeffer	würzen.

Unser Rezeptvorschlag:



Zurück zur Karte

WOLFGANG SCHRAPP

- Angebot: Rindfleisch von Freilauf-Jungrindern (Mutterkuhhaltung) und Schweinefleisch
- Öffnungszeiten: nach Vereinbarung

📍 Ortsstraße 13, 86498 Zaiertshofen

E-Mail: dschrapp@web.de

Telefon: 07306 8774 Mo – Fr ab 18:00 Uhr
08282 828618 Sa + So

Unser Rezeptvorschlag:



BRAUHAUS GULASCH



Zurück zur Karte

BRAUHAUS GULASCH

Menge	Zutaten	Zubereitung
2 EL	Butterschmalz	erhitzen.
500 g	Gulasch vom Rind	scharf darin anbraten, dann mit
	Salz, Pfeffer u. Paprika	würzen. Fleisch so lange braten, bis es goldbraun ist (das Wasser muss verdampft sein!)
1 gr.	Gemüsezwiebel	und
1	Knoblauchzehe	fein schneiden.
1	Karotte	schälen und fein reiben. Das Gemüse und
½ TL	Senf	und
1 EL	Tomatenmark	zugeben und kurz weiterbraten. Anschließen mit
200 ml	Bier (nach Wahl)	ablöschen und einkochen lassen. Mit
600 ml	Gemüsebrühe	aufgießen und mit Deckel ca. 1 Stunde köcheln lassen (bei Verwendung eines Schnell-kochtopfes ca. 35 Minuten). Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit
1 EL	Crème fraîche	einrühren und evtl. mit
etwas	Soßenbinder	andicken.

Vor dem Servieren nochmal abschmecken.

Als Beilage passen:

Spätzle, Reis, Kartoffelbrei oder Salzkartoffeln


Unser Rezeptvorschlag:



Zurück zur Karte

MOSTEREI ANUS

- Angebot: verschiedene Mostsorten Bag in Box-Beutel
- Öffnungszeiten: Sa 09:00 – 12:00 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung

 Brielweg 21, 87773 Pless

Telefon: 08335 616

E-Mail: helmut.anus@mosterei-anus.de

Homepage: www.mosterei-anus.de

Unser Rezeptvorschlag:

REZEPT



Zurück zur Karte

REZEPT FÜR MOSTEREI ANUS

Unser Rezeptvorschlag:



Zurück zur Karte

BIOHOF WEBER

- Angebot: Haselnüsse, Biohähnchen auf Vorbestellung, verschiedene regionale Produkte

📍 An der Steige 15, 87751 Heimertingen

Telefon: 0170 3433930

E-Mail: weber.heim@web.de

Unser Rezeptvorschlag:



**NUSSKUCHEN MIT
ZIMTGLASUR**

📍 Zurück zur Karte

NUSSKUCHEN MIT ZIMTGLASUR

Menge	Zutaten	Zubereitung
250 g	weiche Butter	schaumig schlagen
100 g	Zucker	
100 g	braunen Zucker	und
1 Pck.	Vanillezucker	einrieseln lassen.
5	Eigelbe	nach und nach unterrühren.
250 g	Mehl	
4 TL	Weinsteinbackpulver	und
1 TL	Zimt	mischen und abwechseln mit
130 g	Milch	hinzugeben, danach
300 g	gemahlene Haselnüsse	unterrühren.
5	Eiweiße	schnittfest schlagen und vor-sichtig unterheben. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und bei 180 °C ca. 25 Minuten backen. Stäbchenprobe durch-führen. Den Kuchen etwas ab-kühlen lassen.

Guss:

100 g	Puderzucker	} verrühren und auf den noch warmen Kuchen streichen.
1 TL	Zimt	
3 - 4 EL	Wasser	

Unser Rezeptvorschlag:



Zurück zur Karte

NUSSKUCHEN MIT ZIMTGLASUR

Menge	Zutaten	Zubereitung
250 g	weiche Butter	schaumig schlagen
100 g	Zucker	
100 g	braunen Zucker	und
1 Pck.	Vanillezucker	einrieseln lassen.
5	Eigelbe	nach und nach unterrühren.
250 g	Mehl	
4 TL	Weinsteinbackpulver	und
1 TL	Zimt	mischen und abwechseln mit
130 g	Milch	hinzugeben, danach
300 g	gemahlene Haselnüsse	unterrühren.
5	Eiweiße	schnittfest schlagen und vor-sichtig unterheben. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und bei 180 °C ca. 25 Minuten backen. Stäbchenprobe durch-führen. Den Kuchen etwas ab-kühlen lassen.

Guss:

100 g	Puderzucker	} verrühren und auf den noch warmen Kuchen streichen.
1 TL	Zimt	
3 - 4 EL	Wasser	


Unser Rezeptvorschlag:



Zurück zur Karte

ARONIAPLANTAGE

- Angebot: Aroniabeeren zum Selberpflücken
- Öffnungszeiten: Mo – Sa: 09:00 – 18:00 Uhr (saisonbedingt)

 An der Brunnenstube 11 / Egelseer Straße,
87751 Heimertingen

E-Mail: danimegg31@gmail.com

Telefon: 08335 986149

Homepage: [Aroniaplantage an der Iller - Organic Farm in Heimertingen \(business.site\)](#)

Unser Rezeptvorschlag:



**ARONIA-APRIKOSEN
FRUCHTAUFSTRICH MIT
MANDELSPLITTERN**



Zurück zur Karte

ARONIA FRUCHTAUFSTRICH MIT MANDELSPLITTERN

Menge	Zutaten	Zubereitung
700 g	Aroniabeeren	und
700 g	Aprikosen	waschen, putzen und pürieren. Mit
100 ml	Wasser	und
500 g	Gelierzucker (3:1)	zum Kochen bringen. Anschließend 4 Minuten kochen, danach Gelierprobe durchführen.
1 TL	Mandelsplitter	zugeben und unterrühren, dann kann die Masse in vorher heiß ausgespülte Gläser gegeben und fest verschraubt auf dem Deckel stehend abgekühlt werden.

Unser Rezeptvorschlag:



Zurück zur Karte

SOMMER-EI GEFLÜGELHOF

- Angebot: Eier, Honig, Kartoffeln, Suppen, Soßen, Gewürze, und Bioprodukte
- SB-Automat: Mo – So 06:00 – 22:00 Uhr

 Osterberger Straße 1, 87773 Pless

Telefon: 08335 8443

E-Mail: info@sommer-ei.de

Online-Hofladen: www.Sommer-ei.de

Unser Rezeptvorschlag:

**MOZZARELLA-HÄHNCHEN
IN BASILIKUM-SAHNESOÛSE**



Zurück zur Karte

MOZZARELLA-HÄHNCHEN IN BASILIKUM SAHNESOßE

Unser Rezeptvorschlag:



Zurück zur Karte

BAUERNHOFEIS BAIL

- Angebot: große und wechselnde Auswahl an selbst kreierten Eissorten
- Eishütte zur Selbstbedienung: rund um die Uhr
- Hausverkauf: Do und Sa 14:00 – 16:00 Uhr

 Im Eichholz 14, 87746 Daxberg/Erkheim

Telefon: 0160 90533003

E-Mail: info@bauernhofeis-bail.de

Homepage: www.bauernhofeis-bail.de

Unser Rezeptvorschlag:

REZEPT



Zurück zur Karte

REZEPT FÜR BAUERNHOFEIS

Unser Rezeptvorschlag:



Zurück zur Karte

GEFLÜGELHOF BÜCHLER

- Angebot: Eier, Nudeln, Kartoffeln, Suppenhühner, Hähnchen, Enten und Gänse
- Öffnungszeiten: nach Vereinbarung

 Grundweg 4, 87767 Niederrieden

Telefon: 08335 8621

Unser Rezeptvorschlag:

REZEPT

 [Zurück zur Karte](#)

REZEPT FÜR GEFLÜGELHOF

Unser Rezeptvorschlag:



Zurück zur Karte

DINKELMÜHLE GRAF

- Großes Warensortiment verschiedener Getreideerzeugnisse: Vom Pflug bis zur Mehltüte aus einer Hand
- Öffnungszeiten: Mo – Fr 09:00 – 12:00 Uhr
und 14:00 – 17:30 Uhr (außer Mi)

 Mühlbergstraße 10, 88459 Tannheim

Telefon: 08395 1209

E-Mail: info@dinkelmuehle-graf.de

Homepage: www.dinkelmuehle-graf.de

Unser Rezeptvorschlag:



**EINFACHES DINKEL-
BAGUETTE**



Zurück zur Karte

REZEPT EINFACHES DINKELBAGUETTE

Menge	Zutaten	Zubereitung
21 g	Frischhefe	mit
1 TL	Zucker	und
etwas	Wasser	flüssig rühren. In
500 g	Mehl Type 630	eine Grube formen und die angerührte Hefe einfüllen. Mit etwas Mehl vom Rand dick anrühren. So hast du einen Vorteig hergestellt, der ca. 10 Minuten gehen soll. Danach gibst du
2 TL	Salz	
3 EL	Olivenöl	
200 ml	Wasser (lauwarm)	und
150 g	Joghurt	

dazu und verknetest alles zu einem mittelfesten Hefeteig, der sich sauber vom Schüsselrand löst. Nun lässt du den Teig ca. 1 Stunde gehen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Danach knetest du den Teig nochmal gut durch und teilst ihn in drei Portionen. Forme aus jeder Portion eine Rolle und lasse sie noch einmal ca. 30 Minuten gehen. Heize den Backofen auf 250 °C Ober- und Unterhitze vor und setze in die unterste Schiene des Backofens ein mit Wasser gefülltes Blech, damit Wasserdampf entsteht, der für eine schöne Krustenbildung sorgt. Lege die geformten Baguettes auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech oder verwende ein geöltes Baguetteblech. Schneide die Baguettes längs dreimal ein. Die Schnitte sollten gegenseitig etwas überlappen. Nun in der Ofenmitte ca. 10 Minuten backen, dann die Backofentüre kurz öffnen, damit der Wasserdampf entweichen kann. Die Baguettes sollten jetzt schon erste Risse aufweisen. Die Temperatur auf 200 °C reduzieren und weitere 10 – 20 Minuten backen, bis sie gold-braun sind.

Auf einem Gitterrost vollständig auskühlen lassen.

Unser Rezeptvorschlag:



Zurück zur Karte

BIOKUMA GMBH

- Großes Sortiment aller Waren des täglichen Gebrauchs
- Öffnungszeiten: Mo – Sa 08:00 – 19:00 Uhr

📍 Auf der Wies 21, 87727 Babenhausen

Telefon: 08333 9466244

E-Mail: info@biokuma.de

Homepage: www.biokuma.de

Unser Rezeptvorschlag:



ORANGENREINIGER

📍 Zurück zur Karte

REZEPT ORANGEN-REINIGER

Zitrus-Reiniger herstellen

Das benötigst du für den Reiniger:

- Schalen von Zitrusfrüchten (Zitronen, Orangen, Mandarinen – was gerade zur Hand ist)
 - Weißer Haushaltsessig (keine Essig-Essenz)
 - Ein Gefäß, z.B. ein großes Einmachglas (vermeide Kunststoff, da Säuren die enthaltenen schädlichen Bestandteile herauslösen)
- Tipp:** Übrig gebliebene Orangenschalen oder auch Zitronenschalen lassen sich noch zu vielen weiteren nützlichen Dingen in Küche, Bad und Garten verarbeiten.
Benötigte Zeit: 10 Minuten.

Zur Herstellung des Zitrusreinigers gehst du so vor:

1. Schalen vorbereiten

Die Schalen von Orangen oder anderen Zitrusfrüchten zerkleinern und dicht in das Gefäß füllen.



2. Mit unverdünntem Essig aufgießen

Tafelessig (Essigessenz 1:4 mit Wasser verdünnen) über die Schalen gießen bis sie vollständig bedeckt sind.



3. Ziehen lassen

Für zwei bis drei Wochen stehen lassen, gelegentlich sanft schütteln und bei Bedarf Essig nachgießen. Die Schalen sollten immer vollkommen bedeckt sein, um Schimmel zu vermeiden. Innerhalb weniger Wochen entsteht so aus den Schalen und dem Essig ein herrlich zitronig duftender Haushaltsreiniger. Dass der Reiniger fertig ist, erkennst du daran, dass der Essig sich dunkler färbt und nach Zitrusfrüchten duftet. Er besitzt eine hohe Kalklösekraft, verströmt einen angenehmen Duft und kann direkt unverdünnt angewendet werden.

4. Fertigstellen

Zur Verwendung als Reiniger gieße die Flüssigkeit durch ein feines Sieb und fülle sie z.B. in eine leere Sprühflasche deines früheren Reinigers. Ein Schuss Spülmittel oder Flüssigseife reduziert die Oberflächenspannung und sorgt dafür, dass der Reiniger gut auf glatten Oberflächen haftet.

Achtung:

Säurehaltige Reiniger sollten nicht auf kalkhaltigem Naturstein, z. B. Marmor, Kalkstein, usw., verwendet werden. Es entstehen nicht zu entfernende Flecken!!!

Unser Rezeptvorschlag:



Zurück zur Karte