farmgoodies
So entsteht das Gute

MÜHLVIERTLER LEINÖLERDÄPFEL

Blogdatum 29.08.2023



30min vegetarisch leicht
Das Leinöl und das Mühlviertler Hochland gehören zusammen. Genauso wie die Mühlviertler Leinölerdäpfel aus unserer Region nicht wegzudenken sind. Anlässlich der Leinernte 2023 hier wieder mal ein Rezept dazu vom Stefansplatzerl in St. Stefan-Afiesl.

Zutaten ergibt ca. 4 Portionen:

- 1,5 kg Erdäpfel
- 500 – 700 ml Milch
- 125 ml Leinöl (Menge variiert nach Geschmack)
- 1 EL Leinsamen
- Räucherlachs

Zubereitung:

- Erdäpfel in der Schale kochen, noch heiß schälen und dann blättrig schneiden.
- Milch aufkochen und die warmen Erdäpfel damit vermengen – die Erdäpfel sollen leicht bedeckt sein.
- Unter ständigem Rühren solange kochen, bis ein sämiger Brei entsteht.
- Mit Salz, Pfeffer und Leinöl würzen.
- Wichtig: Leinöl darf nicht aufkochen, da es sonst einen bitteren Geschmack erzeugt.
- Danach anrichten und mit Leinöl, gerösteten Leinsamen und Schnittlauch garnieren.
- Zuletzt Räucherlachs auf die Leinölerdäpfel geben und sofort genießen.

Guten Appetit!



Mühlviertler Hoch.Genuss-Kochbuch

Entdecke vom Hochland-Lamm mit gefülltem Spitzpaprika, Gnocchi und Grünem Spargel bis zu den Mühlviertler Leinölerdäpfeln viele Gaumenfreuden im Hoch.Genus-Kochbuch >>

Der **Mühlviertler Hochgenuss** ist nachhaltiger, echter Genuss in einer stark naturverbundenen Region. Leidenschaft bei der Produktion und beim Veredeln in der Küche. Dazu Mühlviertler Tischkultur und eine authentische, ehrliche Gastfreundschaft.

Schmackhafte Ideen aus dem Mühlviertel | 100 Seiten | 22 Betriebe | Um EUR 14,50 bestellen >>

Das **Mühlviertler Hochland** ist geprägt von Böhmerwald, Sternstein und sanften Hügeln. Sechs Gemeinden sind im Verband zusammengeschlossen und liegen mitten in der BioRegion Mühlviertel: Bad Leonfelden, Oberneukirchen-Waxenberg-Traberg, Ottenschlag i.M., Reichenau i.M., St. Stefan-Afiesl, Vorderweißenbach.

☞**NEU: Sammelkärtchen zum Mitnehmen** mit Geheimtipps aus dem "Mühlviertler Hochland“ liegen in diversen Betrieben auf. Danke, dass auch wir FARMGOODIES als "Mühlviertler Schatz" dabei sein dürfen.

Entdecke die **Tourismus Region Mühlviertler Hochland >>**

2026 © All Rights Reserved