

# REGIONAL. SAISONAL. KLIMAFIT.



© Simon Kaindlstorfer

## MOHNNUDELN MIT APFELMUS

### Zutaten Schupfnudeln (4 Portionen)

- ½ Kilo mehliges Erdäpfel
- 250g griffiges Mehl
- 30g Butter für den Teig und etwas Butter zum Anbraten
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- etwas Zucker
- Mohn

### Apfelmus (4 Portionen)

- 6 Äpfel
- ½ Teelöffel Zimt
- ½ Teelöffel gemahlene Nelken
- 200 ml Wasser

### Zubereitung: Mohnnudeln

Gekochte Erdäpfel zerdrücken und mit Mehl, Butter, Ei und einer Prise Salz zu einem Teig kneten. Daraus fingerdicke Nudeln formen und ca. 8 Minuten kochen lassen, bis alle Nudeln an

der Wasseroberfläche schwimmen. Die Nudeln abseihen und in zerlassener Butter mit Zucker und Vanillezucker schwenken. Zum Schluss noch genügend Mohn daruntermischen.

### Zubereitung: Apfelmus

Äpfel schälen und klein schneiden, danach Äpfel in einen Topf geben, mit Zimt und Nelken weichkochen. Vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Mohnnudeln mit Apfelmus anrichten und genießen.

### Wissenswertes

Mohn enthält gesunde sogenannte ungesättigte Fettsäuren und besteht zu 40 bis 50 % aus Öl. Trotzdem sollte man in der Schwangerschaft auf Mohn verzichten, da das enthaltene Morphin unter Umständen negative Auswirkungen auf das ungeborene Kind haben kann. ●

**Gesunde  
Gemeinde**



## MARIELLA WAKOLBINGER AUS STRICH UND HANNAH PFATSCHBACHER AUS EBEN

### Was macht ihr beruflich bzw. welche Ausbildung macht ihr?

Mariella: Ich besuche die zweite Klasse der Chemie HTL in Wels.  
Hannah: Ich besuche die sechste Klasse im Sportzweig des Georg von Peuerbach Gymnasiums in Linz.

### Was ist euch an Ernährung/am Kochen wichtig?

Uns ist es wichtig, dass wir größtenteils Biozutaten verwenden, die, wenn möglich, aus der Region stammen. Vor allem bei tierischen Produkten wie Eiern, Butter und Milch haben wir eine große Auswahl an Direktvermarktern in unserer Nähe. Wir beide können Zuhause oder bei Verwandten Obst und Gemüse wie zum Beispiel die Äpfel und Kartoffeln für dieses Rezept beziehen.

### Warum habt ihr dieses Rezept ausgewählt?

Wir haben uns für Mohnnudeln mit Apfelmus entschieden, weil in diesem leckeren Gericht viele saisonale Zutaten enthalten sind und es eine unserer Lieblingsspeisen ist. Außerdem kann man Schupfnudeln in vielen verschiedenen Variationen, egal ob süß oder herzhaft, zubereiten. Wie zum Beispiel Nussnudeln oder einfach als Beilage zu diversen Speisen.



**KIRCH-  
SCHLAGER  
DIREKTVER-  
MARKTER**