



## Klare Suppe mit Pilzravioli und Gemüseperlen

### Nudelteig für Ravioli

300 g doppelgriffiges Mehl  
6 Eidotter  
3 ganze Eier  
1 Prise Salz  
1 EL Öl  
Nudelteig kneten und ca. 1 Std.  
rasten lassen.

### Fülle

1 kg Pilze fein hacken und 2 Stk.  
fein geschnittenen Zwiebeln in  
einer Pfanne anrösten.  
Auskühlen lassen, mit Salz und  
Pfeffer würzen, gehackte Peter-  
silie dazugeben, 1 Ei und 100 g  
getrocknete, fein gehackte  
Tomaten darunter mengen.

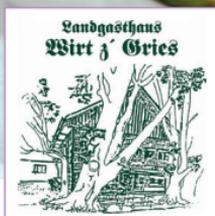
Den Nudelteig in dünne Bahnen ausrollen, kleine Häufchen Fülle daraufsetzen und mit Nudelteig abdecken. Teigränder andrücken und ausstechen. Die Ravioli in Salzwasser ziehen lassen und mit Gemüsebrühe anrichten. Gemüseperlen aus Karotten, Sellerie, und Zucchini ausstechen, bissfest kochen und als weitere Einlage dazu geben.

**Wirt z'Gries:** Gerti und Alexander Feichtinger, Gries 1, A-4742 Pram  
Tel: +43 (0) 7732 2020 | [www.wirt-gries.at](http://www.wirt-gries.at) | [office@wirt-gries.at](mailto:office@wirt-gries.at)

teilen spendet zukunft  
aktion familienfasttag



Katholische  
Frauenbewegung



## Klare Suppe mit Käseknödeln

### Für die Knödeln

250 g Semmelwürfel

20 g zerlassene Butter

2 Eier

1/4 l warme Milch

2–3 EL Mehl

100 g geriebener Käse

1 Prise Salz

Zutaten zu einer geschmeidigen Masse vermengen, Knödeln formen und anschließend in heißem Fett schwimmend, goldgelb ausbacken.

In einer klaren Suppe (Gemüse oder Rindsuppe) servieren.  
Die Knödeln eignen sich auch gut zum Einfrieren.

**Wirt z'Gries:** Gerti und Alexander Feichtinger, Gries 1, A-4742 Pram  
Tel: +43 (0) 7732 2020 | [www.wirt-gries.at](http://www.wirt-gries.at) | [office@wirt-gries.at](mailto:office@wirt-gries.at)

teilen spendet zukunft  
aktion familienfasttag



Katholische  
Frauenbewegung



## Bäuerliche Kartoffelsuppe mit hausgemachten Riesen-Chips

### Suppe

500 g festkochende Kartoffel schälen, würfelig schneiden und in ca. 2 l Brühe weichdünsten.

Das Ganze mit Thymian und Majoran würzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend pürieren.

1 Kartoffel und 1 Karotte ebenfalls schneiden, würfeln und weichdünsten und als Einlage geben.

Mit geschlagenem Obers verfeinern und mit Kartoffelchips garnieren.

### Chips

1 große Ofenkartoffel dünnblättrig schneiden und in heißem Öl goldgelb ausbacken.

**Wirt z'Gries:** Gerti und Alexander Feichtinger, Gries 1, A-4742 Pram  
Tel: +43 (0) 7732 2020 | [www.wirt-gries.at](http://www.wirt-gries.at) | [office@wirt-gries.at](mailto:office@wirt-gries.at)

teilen spendet zukunft  
aktion familienfasttag



Katholische  
Frauenbewegung



**COOKING  
CATRIN**

## Pastinakencremesuppe

### Zutaten

6 Pastinaken

1 Zwiebel

2 Zehen Knoblauch

1 altbackene Semmel

1000 ml Gemüsebrühe

100 g Sauerrahm

Salz und Pfeffer

etwas Balsamico Glace zum Garnieren

etwas Olivenöl

Pastinaken, Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und in Würfel schneiden. In etwas Olivenöl mehrere Minuten anrösten. Mit der heißen Gemüsebrühe aufgießen, die altbackene Semmel in Stücke reißen und mitkochen. Für ca. 15 bis 20 Minuten weich garen. Die Suppe in den Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Sauerrahm hinzufügen und nochmals fein aufschäumen. Vor dem Servieren mit Balsamico Glace garnieren.

Dieses Rezept und viele weitere gibt es auf [www.cookingcatrin.at](http://www.cookingcatrin.at)

**CookingCatrin:** Catrin Neumayer | [www.cookingcatrin.at](http://www.cookingcatrin.at) | [cookingcatrin@gmail.com](mailto:cookingcatrin@gmail.com)

teilen spendet zukunft  
aktion familienfasttag



Katholische  
Frauenbewegung



## Kichererbsensuppe

### Zutaten

250 g getrocknete Kichererbsen	Salz
1,5 l Gemüsebrühe	Weißer Pfeffer aus der Mühle
350 g Karotten	1 Bund Schnittlauch
200 g Petersilienwurzeln	1 Bund Glatte Petersilie
2 Stangen Lauch	

Die Kichererbsen weichen wir über Nacht im Wasser ein. Am nächsten Morgen lassen wir Sie gut abtropfen und kochen sie in der Brühe für circa 1 Stunde auf.

Die geschälten und in Scheiben geschnittenen Möhren und Petersilienwurzeln geben wir nach circa 30 Minuten zu den Kichererbsen. Dann waschen wir den Lauch, schneiden diesen in Ringe und geben ihn circa 10 Minuten vor Ende der Garzeit hinzu.

Unsere Kichererbsen Kreation wird mit Schnittlauch und/oder Petersilie serviert.

**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



## Pannonische Krautsuppe

### Zutaten

150 g Räucherspeck	10 g Tomatenmark
200 g Sauerkraut	150 g Erdäpfel
100 g Zwiebel	1/10 l Sauerrahm
1 l leichte Rindsuppe	Knoblauch, Salz, Pfeffer,
20 g Schmalz	Kümmel, Weißkrautstreifen
20 g Paprikapulver	

Das Sauerkraut waschen und kurz schneiden. Die Zwiebel schälen und mit dem Speck in kleine Würfel schneiden. Die Speck- und Zwiebelwürfel in heißen Schmalz kurz anrösten. Tomatenmark und Paprika begeben – mit der Rindsuppe auffüllen. Nach dem Aufkochen das Sauerkraut begeben, mit Knoblauch würzen und weich kochen lassen. Die Erdäpfel schälen und als Bindung in die fertig gekochte Suppe reiben. Kurz verkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und wenig Kümmel würzen und abschmecken.

Mit Sauerrahm und Streifen von Weißkraut servieren.

### **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

# Gemeinsam für eine Zukunft mit gerechter Verteilung



In den Philippinen verschärfen niedrige Löhne, steigende Kosten für Bildung, ein privatisiertes Gesundheitssystem und schwindende Sozialleistungen des Staates die Kluft zwischen Arm und Reich. Vor allem für Frauen ist die Lage prekär: Ihre Jobs sind gering entlohnt und ohne soziale Sicherheit. Wo der Staat versagt, halten sie das Sozialwesen aufrecht – unentgeltlich und ohne Anerkennung.

Unsere Partnerorganisation Freedom from Debt Coalition (FDC) engagiert sich unermüdlich vor Ort: Frauen lernen, sich für ihre Rechte einzusetzen und ihre Anliegen erfolgreich zu artikulieren. Mit Aktionen wie friedlichen Straßenprotesten und Dialoggesprächen mit RegierungsvertreterInnen verschaffen erfahrene Aktivistinnen der wirtschaftlichen Not von Frauen Gehör.

Bitte spenden auch Sie für diesen beherzten Kampf zur Stärkung der Frau in der philippinischen Gesellschaft! Ihre Unterstützung ist das Salz in der Suppe.

Mit 20 Euro sichern Sie zum Beispiel die Teilnahme von zehn Aktivistinnen an einem wichtigen, friedlichen Straßenprotest.

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