



**BILLA**

# AUF IN DEN WESTEN!

REGIONAL WOCHEN

## WOCHE 03

Weiter geht es mit unseren Regional Wochen. In der dritten Woche machen wir einen Abstecher in den schönen Westen Österreichs.

Sind Sie bereit? Los geht's!

# VIER WOCHEN VOLLER REGIONALITÄT

Der Westen Österreichs liegt beinahe komplett in den Alpen. Die Bundesländer Tirol, Vorarlberg und Salzburg verbindet vieles miteinander. Gleichzeitig treffen wir hier auch auf eine große Vielfalt. Sie spiegelt sich auch in der Kulinarik wider.

Das erwartet uns in der ersten Woche:

01 Vielfältiger Westen

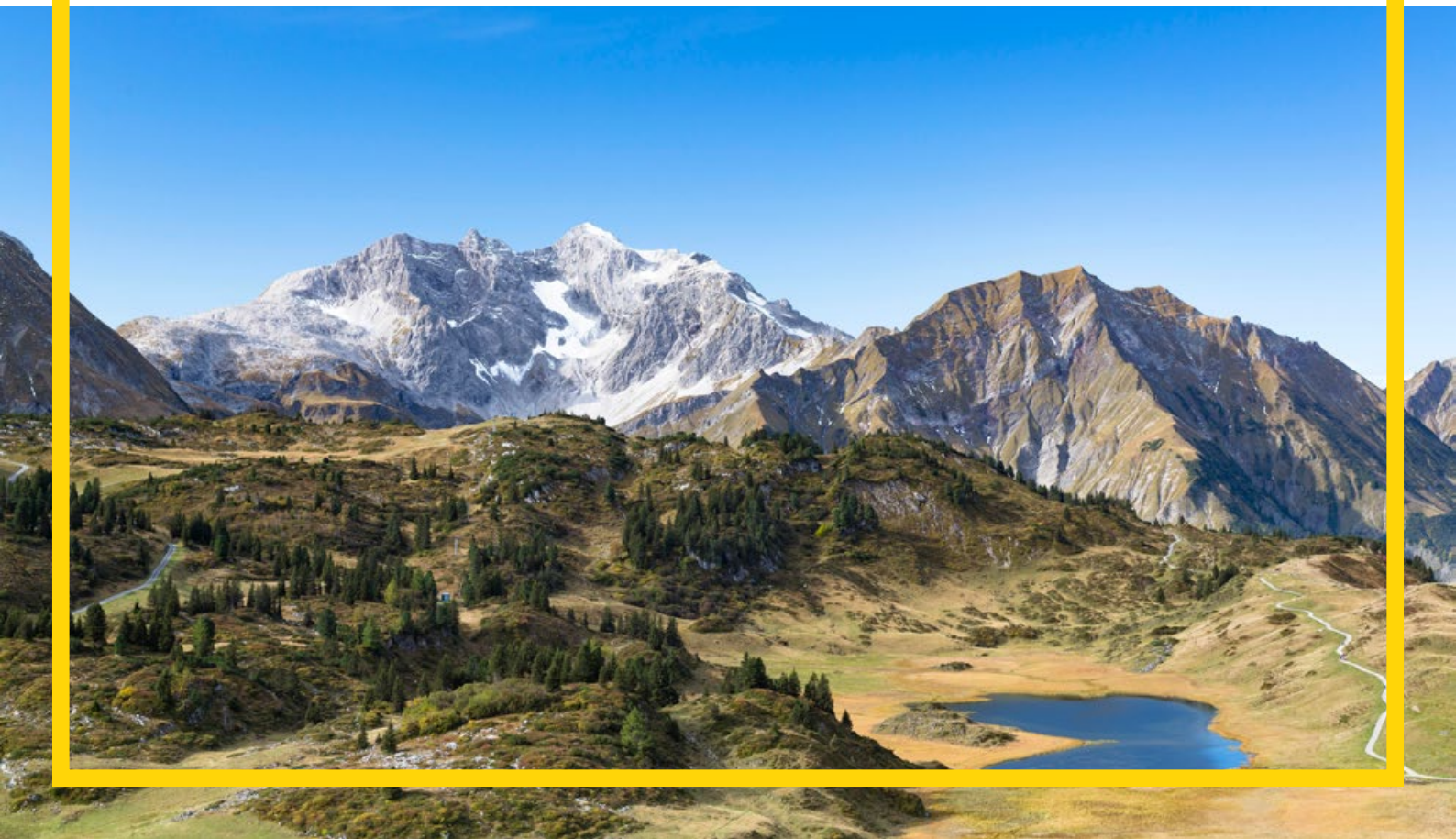
02 Was wächst hier?

03 Unser liebster Regionalheld

04 Rezepte aus dem Westen

05 Die regionale Einkaufsliste

06 Ein Ausflug nach Ihrem Geschmack





# 01 VIELFÄLTIGER WESTEN

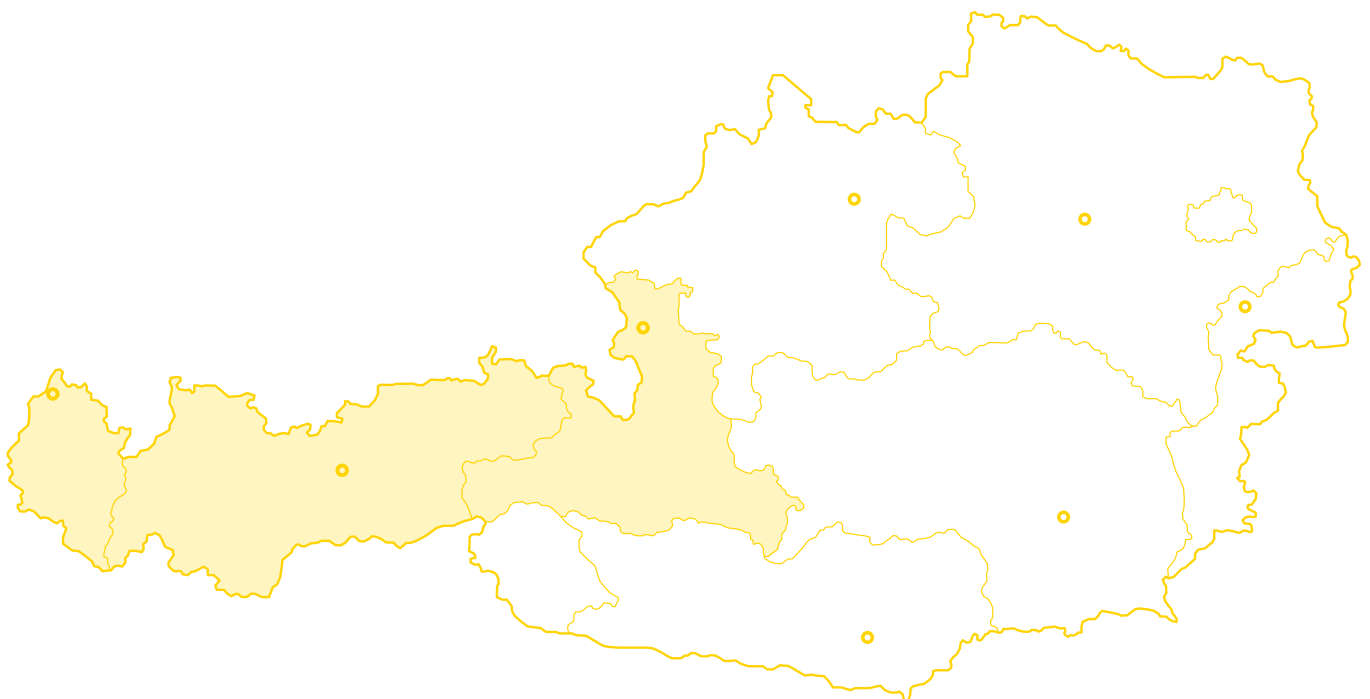
Im Westen gibt es unglaublich viel zu entdecken. Einzigartige Landschaften, bestes Obst und Gemüse und nicht zu vergessen die Geschichten der großen Musiker.

Wolfgang Amadeus Mozart, die Getreidegasse und köstliche Mozartkugeln – Salzburg hat aber noch so viel mehr zu bieten: Wunderschöne Wanderwege, die sogar Teil des Jakobsweges sind, und klare Seen. Nicht vergessen dürfen wir die Pinzgauer Kasnocken oder Heidelbeernocken.



In Vorarlberg fühlt man sich, als würde man durch eine Märchenlandschaft wandern. Hier spürt man einen bunten Mix aus Kultur und Landschaft. Besonders bekannt ist Vorarlberg natürlich für seinen Käse, den man auch in zahlreichen Gerichten findet.

Tirol ist eine Berglandschaft – und das ist eine kleine Untertreibung. Tatsächlich sind nur 13% der Landesfläche besiedelbar. Die restliche Landschaft ist geprägt von majestätischen Bergen. Wer sie erklimmt kann sich mit Tiroler Gröstl, Schlutzkrapfen und Tiroler Marend stärken – die kulinarischen Highlights schmecken selbstverständlich auch ohne vorige körperliche Anstrengung.





## 02 WAS WÄCHST HIER?

Die BILLA „Da komm' ich her“ Partner sind natürlich auch im Westen zu Hause. Knackige Radieschen und Salat wachsen besonders gut in Tirol, während sich in Vorarlberg vor allem süße Erdbeeren und Heidelbeeren wohlfühlen. Das österreichische Obst und Gemüse macht sich auf unseren Tellern nicht nur hervorragend, sondern schmeckt auch großartig!



## 03 UNSER LIEBSTER REGIONALHELD

Ein wahrer Regionalheld des Westens ist die Jungzwiebel. Sie wächst in Tirol und in Vorarlberg. Sie gehört zur Familie der Liliengewächse und ist ein echtes Multitalent! Egal ob im Salat, zur Verfeinerung von Suppen und Gerichten, in Cremes oder Dips – Jungzwiebeln machen fast jedes Rezept perfekt.

Keine Frage! Jungzwiebeln sollte man immer zur Hand haben. **MIT UNSEREM TIPP** ist das ganz einfach: Frühlingszwiebeln waschen, schneiden, in eine Plastikflasche geben und einfrieren. So halten sie sich sogar ein halbes Jahr!





# 04 REZEPTE AUS DEM WESTEN



## KASPRESSKNÖDEL

Kaspessknödel schmecken nicht nur, wie in unserem Rezept, in einer klaren Rindssuppe, sondern auch zu grünem Salat!

— [billa.at/kaspessknoedel](https://billa.at/kaspessknoedel)



## TIROLER RADIESCHENSUPPE

Diese Suppe schmeckt nicht nur köstlich, sondern liefert uns eine extra Portion Vitamin C, dank der vielen Radieschen.

— [billa.at/tiroler-radieschensuppe](https://billa.at/tiroler-radieschensuppe)



## PINZGAUER SCHOTTNOCKEN MIT HÄUPTELSALAT & KERNÖL

Dieses Rezept stammt aus der Tiroler Hausmannskost. Die Nocken passen perfekt zu Häuptelsalat, der mit gerösteten Kürbiskernen serviert wird!

— [billa.at/pinzgauer-schottnocken-mit-haeuptelsalat](https://billa.at/pinzgauer-schottnocken-mit-haeuptelsalat)



## TIROLER KIACHL

Schon der Duft von gebackenen Kiachln ist Grund genug, dieses süße, köstliche Rezept nachzukochen.

— [billa.at/tiroler-kiachln](https://billa.at/tiroler-kiachln)



## TIROLER GRÖSTL MIT SPIEGELEI UND VOGERLSALAT

Gröstl ist ein klassisches Resteessen. Ganz egal welche Fleischreste verwendet werden – es schmeckt hervorragend!

— [billa.at/tiroler-groestl-mit-spiegelei-und-vogerlsalat](https://billa.at/tiroler-groestl-mit-spiegelei-und-vogerlsalat)

# 05 DIE REGIONALE EINKAUFSLISTE

Viele sagen, man schmeckt dem Essen die Region heraus – aber nicht nur das. Denn wer aus der Region kauft, tut auch was fürs Klima.

„DA KOMM‘ ICH HER“ BURGENLÄNDISCHE  
MINI WASSERMELONE

„DA KOMM‘ ICH HER“ ÖSTERREICHISCHE HEIDELBEEREN

„DA KOMM‘ ICH HER“  
ÖSTERREICHISCHER PAPRIKA ROT ODER GELB

LGV OVALIS PFLAUMENPARADEISE

# 06 EIN AUSFLUG NACH IHREM GESCHMACK

Der Dalfazer Wasserfall ist mit rund 60 Metern Fallhöhe der höchste Wasserfall im ganzen Rofengebirge, das in Tirol liegt. Der tosende Wasserfall ist eine der beliebtesten touristischsten Attraktionen rund um den Achensee.

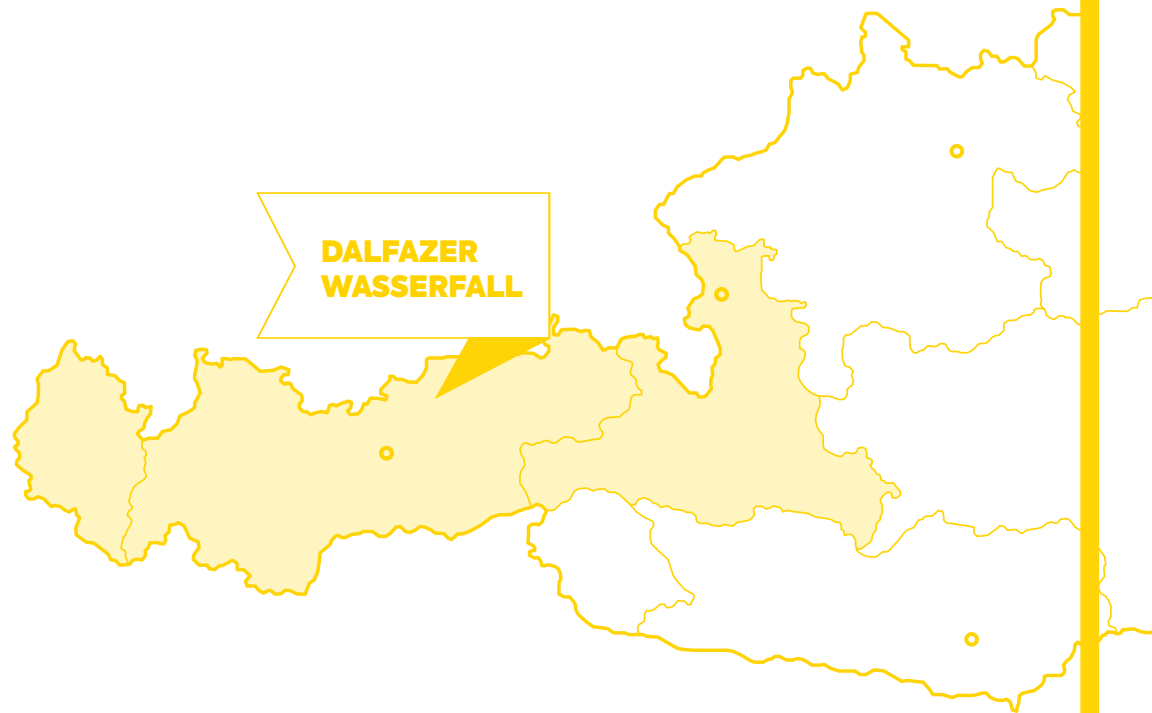
Startpunkt für eine Wanderung, welche die ganze Familie begeistert, ist der Parkplatz in der Buchau in Eben am Achensee. Von dort geht es einen breiten Weg hinauf. Dort kann man entscheiden, ob man auf der Forststraße bleibt oder auf den Wandersteig, der durch den Wald geht, wechselt. Nach 45 Minuten gelangt man auch schon zum Dalfazer Wasserfall.

## TOURDATEN:

**DISTANZ: 11,4KM**

**AUFSTIEG: 845HM**

**DAUER: 02:56H**



**DAFALZER  
WASSERFALL**

**ACHENSEE**

