



Die **kulinarische Vielfalt der alpinen Küche** begeistert im neuen Licht. Mit beliebten Gerichten und regionalen Zutaten inspiriert die bekannte Autorin zu einer nachhaltigen Vitalküche **in zeitgemäßem Stil**: 120 alltagstaugliche Rezepte, 50 spannende Lebensmittelportraits und mehr als 200 authentische Naturlicht-Fotos verführen zum Kochen und Genießen.

Vegetarisches, Veganes, Fleisch und Fisch – der **Geschmack der Berge** auf dem Teller. Für die einen schmeckt das nach der Lieblings-Oma, für andere wie Urlaub ... ob Gemüsegröstl, Erdäpfelkas, Fischsuppe, Rohnenknödel, Steinpilzgnocchi, Berglinsensalat, Pizzoccheri oder Kräuter-Kaiserschmarren. Alpenländische Tradition begegnet zeitgemäßen Trends – **gesund, nachhaltig, regional**.



Zum Nachtisch serviert die Autorin Wissenswertes über Umweltaspekte, die Berglandwirtschaft, traditionelles Lebensmittelhandwerk, alpine Spezialitäten und wertvolle Inhaltsstoffe altbekannter und fastvergessener Lebensmittel.

Die „Küchen-Apothekerin“, Kräuterexpertin & Tiroler Bergwanderführerin Karin Hofinger kreiert eine **nachhaltige alpine Vitalküche** in der sie Ursprüngliches mit neuen Erkenntnissen verknüpft.

„Ich möchte die Geschichte eines Lebensmittels kennen.“
Carlo Petrini, Gründer von Slow Food



Alpine Vitalküche

Karin Hofinger



Karin Hofinger

Alpine Vitalküche

120 nachhaltige Genussrezepte



Inhaltsverzeichnis

Grundlagen einer nachhaltig-gesunden Alpen Küche



Alpine Küche – Tradition mit Zukunftspotenzial	10
Vielfältiges Lebensmittel-Handwerk – Grundlage für Alpine Spezialitäten	12
Alm- und Berglandwirtschaft – Kulturlandlandschaft mit Mehrwert	14
Nachhaltige Kreislaukkultur – vom Garten bis zum Acker	17
Praktisches Umsetzen – Alpine Vitalküche leicht gemacht	18
Lebensmittelauswahl – Kriterien für gute Kaufentscheidungen	19
Das Vital-Teller-Modell® – Leitfaden fürs Kochen & Essen	20

Rezeptteil: 120 Rezepte mit 50 Lebensmittelportraits

Verzeichnis der 50 Lebensmittel-Portraits – geordnet nach Hauptnährstoffen	22
Verzeichnis der Rezeptgruppen – 60 % vegetarisch, 25 % vegan, 15 % mischköstlich	24

Rund ums Brot – ein Herzstück der Alpen Küche



Dinkel-Vollkornbrot – einfach genial	29
Butterbrot – puristischer Genuss vom Feinsten	31
Roggen-Sauerteigbrote: Vollkornlaib und Vinschgerl	32
Schüttelbrot und glutenfreie Knusperfladen – knackig-vitale Alpen cracker	34
Hafer-Buchweizen-Brot – saftig und glutenfrei	35

Salate & Vorspeisen – mit Resteküche und Jause



Gemüsewürze und Liebstöckel-Salz – für Gemüsebrühe, Suppen, Saucen & Co	39
Blitz-Gemüsebrühe	39
Kräuterpasten ♦ Pesto-Varianten mit Ölen, Saaten, Nüssen und Saisonkräutern	41
Vitaldressings – das A & O der Salateküche	43
Vollwert-Salatbowls komponieren – gewusst wie	43
Rotkraut und rotes Sauerkraut mit Walnüssen als Powersnack	45
Sauerkraut und Krautsalat – klassisch und zeitgemäß	46
Winterrohkost-Salat mit Walnüssen und Sauerrahm	47
Kartoffelsalat-Duo ♦ Zweierlei Erdäpfelsalat puristisch oder mit Eiern und Sauerrahm	49
Fenchel-Kartoffel-Bohnensalat – eine ausgewogene Vollwert-Bowl	51
Käferbohnenalat-Duo mit allerlei Saisongemüse	53
Vegane Aufstriche mit Hülsenfrüchten und Gemüse	56
Linsen- und Erbsen-Salate aus gegarten Hülsenfrüchten	57

Frischkäse-Löwenzahn-Quintett – mit frischen Noten aus der Wiese	59
Graukäse sauer mariniert – der Klassiker von der Alm	61
Zucchini-Carpaccio mit Mozzarella, Hanf und Blüten	62
Rohren-Tatar mit Schafskäse ♦ Rote Rüben mit Gurken, Kapern, Feta	63
Ziegenfrischkäse mit Wildkräutersalat	65
Topfen-Poweraufstriche ♦ Frischkäse mit Kräutern, Ölen & Saaten	67
Erdäpfelkas ♦ Kartoffelkäse – ein Kartoffel-Topfen-Aufstrich	69

Suppen & Eintöpfe – als Vorspeisen und Hauptgerichte



Hafersuppe und Hafer-Eintopf – praktische und cremige Alleskönner	73
Kartoffelsuppe mit Bachkresse-Rahm oder anderen frischen Saisonkräutern	75
Brennnesselspinat-Suppe mit zweierlei Topping	77
Gerstensuppen-Varianten von vegan bis mischköstlich	79
Zweierlei Maroni-Suppe ♦ Keschn-Suppn von pikant-würzig bis weihnachtlich	83
Graukäse-Suppe mit gerösteten Schwarzbrotwürfeln	87
Rohren-Cremesuppentopf mit Bohnen und farbenfrohen Variationsmöglichkeiten	89
Karotten-Cremesuppentopf mit Linsen – schmeckt auch als Kürbis-Variation	91
Linsen- und Bohnensuppe mit Gemüse, Kartoffeln, Nudeln & Co	93
Rindsuppentopf mit Tafelspitz oder Wurzelfleisch	95
Hühnerkraftsuppe mit Gemüseklein	97
Leberknödelsuppe und Leberreissuppe	99
Fischsuppe im Sommersud – mit mediterraner Note	100
Weinsuppe mit Zimtcroustons und Traubenröster	101

Hauptgerichte – vegetarisch und vegan



Kräuter-Kaiserschmarren mit Wildkräutersalat und Dip	105
Spinat-Palatschinken ♦ Omeletten mit Spinat	107
Ricotta-Kräuter-Crespelle ♦ Palatschinken ♦ Omeletten	109
Malfatti ♦ Ricotta-Nocken mit Spinat und Salbei	111
Topfennocken mit Blattspinat und Salat	113
Capuns ♦ Mangold-Wickler vegetarisch	115
Spinat- und Rohren-Knödel im saftig-bunten Gemüsebett	117
Kasknodel-Varianten mit Kraut und Lauch	119
Geröstete Knödel mit Ei und Salat	121
Grüne Eierspeis' oder Tofu-Speis' mit Salatbeilage	123
Spargel oder „Wildspargel“ mit Bozner Sauce & Co	125
Kastanien-Zwiebel-Pfanne mit grünen Fisolen	127

Käsespätzle mit Lauchgemüse ♦ Spatzl-Vitalvariante	129
Cjarsons ♦ Karnische Nudeltaschen-Vielfalt	131
Tiroler Schlutzkrapfen mit Blattspinatfüllung	134
Osttiroler Schlipfkrapfen mit Erdäpfel-Kräuter-Füllung	134
Kärntner Kasnudeln mit Bröseltopfen-Erdäpfel-Minze-Füllung	135
Pasta mit Rucola und Ricotta – ein südalpiner Nudeltraum	137
Pizzoccheri ♦ Buchweizen-Nudeltopf mit Wirsing, Salbei, Käse & Co.	139
Erdäpfel-Rösti mit vitaler Begleitung	141
Kartoffel-Gemüse-Gröstl mit flexiblem Eiweißplus	143
Erdäpfel-Topfen-Bratlinge mit Salat und Hanfsamen	145
Kartoffel-Gnocchi mit Tomaten und Mozzarella	147
Tomatensauce ♦ Sugo al Pomodoro – der Klassiker zu Nudeln	149
Grießschnitten mit Tomaten-Gemüsesugo & Co	151
Buchweizen-Schmarrn ♦ Schwarzplenten-Riebl mit pikanter und süßer Variante	152
Mais-Riebel ♦ Röstpolenta mit Ziger und Wildkräutersalat	153
Polenta-Nocken und -Bratlinge mit Broccoli und Sauerrahmdip	155
Weißer Polenta ♦ Maisbrei mit Berglinsen & Co	157
Rosotto ♦ Rohnen-Dinkelreis mit Ziegenkäse und Nüssen	159
Zucchini-Orzotto-Schiffchen mit Gerste, Schafskäse und Kräutern	161
Kürbis-Kartoffel-Gulasch flexitarisch wandelbar	163
Kürbis-Ofengericht mit Schafskäse und Kartoffeln	165
Schwammerlgulasch mit Semmelknödel	167
Semmel- und Serviettenknödel – Knödelkunst aus Brotresten	167
Kartoffel-Gnocchi mit Steinpilz- oder Trüffel-Rahmsauce	169
Pfifferlingnocken mit sautierten Minipilzen und Salat	171

Hauptgerichte mit Fleisch (3 Rezepte im Suppenkapitel)



Schöpsern ♦ Schmorbraten vom Schaf oder vom Lamm als Lammbratl	175
Lammkotelette im Kürbisbett auf Dinkelreis	177
Wildbret oder Rindsschnitzel in Wurzelsauce mit Rotkraut und Semmelknödel	179
Faschierte Laibchen vom Wild oder Rind mit Erdäpfelstampf und Kohlsprossen	181
Schweinsfilet-Sommerpfanne mit Apfel, Zwiebel und Oregano (Dost)	183
Flexitarische Krautfleckerl mit Schinken- oder Tofuwürfeln	185
Speckknödel oder Räuchertofu-Knödel mit Sauerkraut oder Krautsalat	187

Fischgerichte aus bestem Süßwasser



Fischsuppe (Rezept bei den Suppen ► S. XY)	190
Räucherforelle mit Oberskren und Kartoffel-Vogelersalat	191
Zweierlei vom Süßwasserfisch mit Fenchelgemüse	193
Gebratene Reinanke/Renke oder Forelle, Bachsaibling, Seesaibling & Co.	195
Pochierte Karpfenfilets ♦ Karpfensteaks „blau“ am Gemüsebett	197

Süßes – Gipfel der Sehnsüchte für besondere Momente



Rhabarberkuchen mit zweierlei Röster und Nusskrokant	201
Apfel-, Birnen- und Quittenmus – Kernobstpüree im Glas	202
Marmelade, Röster & Co – zuckerreduziert	203
Saure Liebe – Beeren-Luxus-Joghurt	205
Heiße Liebe light – Rahmjoghurt mit Himbeer-Röster	205
Vitalmüsli – Frühstück, Jause oder Dessert	207
Schwarzbeer-Nocken ♦ Moosbeer-Nocken	209
Holler-Kaiser ♦ Holunderblüten-Kaiserschmarrn	211
Hollerkoch ♦ Immunpower-Röster	211
Topfenstrudel mit Zwetschen (-röster)	213
Gedeckter Apfelkuchen mit Walnüssen und Zimt	214
Marillenkuchen mit Bergmarillen-Röster	215
Mohnstrudel, Mohnnudeln & Co – Gehaltvolles für Festtage	217
Buchweizen-Torte ♦ Schwarzplentene Torte mit Preiselbeeren	219
Walnuss-Buchweizen-Kuchen mit Rahmjoghurt	221
Streuseltorte ♦ Sbriciolata con ricotta e noci	223
Hafer-Müsliriegel – wertvoller Powersnack	224
Kletzenbrot und Lebkuchenbrot – fruchtig bis nussiger Feiertagsgenuss	225
Hafer-Kleingebäck – Kekse, Kipferl und Riegel	226
Dinkelkekse ♦ Nervenkekse frei nach Hildegard	227

Getränke & flüssige Genüsse – bewusste Trinkkultur



Frucht- & Kräuter-Soda mit Sirup oder Marmelade	230
Kräuter-Spritzer mit Melisse und Minze	231
Vital-Smoothies voll Kräuter- und Gemüse-Power	233
Buttermilch-Sprudel mit Kräutern & Beeren	235
Alkoholische Genussmittel für besondere Tage	236

Anhang

Literatur, Inspiration, Wegweiser	240
Danksagung	242
Biografisches zur Autorin und zum Fotografen	245
Impressum	247



Lassen wir uns die Berge schmecken ...

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich, dass du mein drittes Kochbuch mit vitalem Mehrwert in Händen hältst.

Mein besonderes **Herzensprojekt** mit dem kostbaren „Geschmack der Berge“, für den ich dich – gemeinsam mit meinem Mann und seinen authentischen Naturlicht-Fotos – begeistern will. Für das, was wir hier in den Alpen seit unserer Kindheit genießen und was auch unzählige Urlauber da und dort an echten Alpenspezialitäten beglückt. Wo auch immer du bist, komm mit auf einen kulinarischen und inspirierenden Bergurlaub.

Schnuppere hinein in meine natürliche Alpine Küche mit nachhaltig-gesundem Genuss. Mit dem guten Gefühl, beim Kochen dir selbst, deinen Lieben und indirekt auch der Mitwelt und der Umwelt bis hin zum Klima etwas Gutes zu tun. Lass dir diese Haltung buchstäblich auf der Zunge zergehen – denn richtig gutes Essen schafft Mehrwert. Davon erzählen die fachliche Einführung, 50 spannende Lebensmittelportraits mit Gesundheits-Tipps und 120 Rezepte aus verschiedensten Regionen. Auch wenn das Herz der Alpenkulinarik – wie die meisten Bergdörfer und Almlandschaften – im deutschsprachigen Raum liegt, zeigen sich starke Einflüsse aus dem Alpenvorland sowie aus dem Süden.

Das Esskultur-Erbe der Alpen ist von Kargheit, rauer Natur und hartem Bergbauernndasein geprägt. Heute begeistert uns eine **herzhafte Vielfalt**, die weit hinaus geht über goldene Almbutter, aromatischen Bergkäse, Alpenkräuter, Bauernbrot, deftige Knödel, Gerstlsuppe und knusprige Röstli. Denken wir nur an Lebensmittel, die diesen Namen verdienen – mit unvergleichlichen traditionellen Aromen und besten Nährwerten. Insbesondere wertvolle pflanzliche Produkte wie urtypische Getreide, Erdäpfel, Gemüse, Hülsenfrüchte, Salate, Kräuter, Beeren und Obst. Außerdem finden wir köstliche Wild- und Zuchtpilze sowie Vielerlei vom Tier: einzigartige Milchprodukte von diversen Weidetieren, Eier von glücklichen Hühnern, frische Süßwasserfische und vitales Fleisch vom Almrind übers Bergschaf bis hin zu Wildbret. Ja, **die Alpen verlocken** – abgesehen vom wohl besten Wasser Europas – mit einer faszinierend abwechslungsreichen Natur- und Kulturlandschaft mitsamt einer typischen Produktvielfalt aus kleinstrukturierter, standortangepasster Landwirtschaft.

Diese **Schätze der alpinen Esskultur** kultiviere ich als „Küchen-Apothekerin“, wildkräuterbegeisterte Bergwanderführerin und Autorin zeitgemäß – privat, in Kochworkshops, Vorträgen und in diesem Buch. Mir geht es darum, Wertvolles zu bewahren. Traditionsrezepte, die unserem Lebensstil nicht mehr entsprechen, werden daher mit kleinen Anpassungen und gesünder und nachhaltiger für Mensch, Tier und Umwelt gestaltet. Dabei verwende ich ganz nach dem Slow Food Motto „gut, sauber, fair“ bestmögliche regionale Zutaten und komponiere daraus eine ausgewogene und köstliche Vitalkost. Möge sie dich genauso erfreuen und nähren wie mich/uns.

Karin mit Stephan

Karin Hofinger (Autorin, kreative Vitalköchin & Gestalterin): www.vitalimpuls.com
Stephan Hofinger (Naturlicht-Fotos & Coaching): www.seinundwerden.at

Brot und Salz

Gott erhalt's: Lebensmittel mit heiliger Symbolik

Gutes Brot – insbesondere Roggensauerteigbrot – ist wohl ein Herzstück der alpinen Küche. Einheimische und Gäste lieben es, weil es so saftig, aromatisch und gehaltvoll nährend ist. Es hält eine Woche und selbst Reste lassen sich als Knödelbrot, als Brösel oder in Brotsuppen und Aufläufen verwerten. Das einst Selbstverständliche gilt es heute bewusst zu kultivieren, denn in unserer „Wohlstandswelt“ landet viel zu viel Brot im Müll.

Selbst backen hilft! Es erhöht nicht nur die Wertschätzung für Brot, sondern auch für die Arbeit all jener ehrlichen Bäckermeister, die – wie Judith bei uns im Ort – täglich (und vor allem nächtlich) Frisches aus selbstgemachten Teigen für uns zaubern. Richtiges Brot, das mehrere Tage mundet und uns dank **bester Nährwerte** anhaltende Energie schenkt. Das gilt insbesondere für Vollkornbrot: Es ist reich an Ballaststoffen, komplexen Kohlenhydraten, Proteinen, Mineralstoffen und B-Vitaminen sowie den wertvollen Fetten des Getreidekeimlings. Zum Würzen von Brot braucht es zumindest Salz. Das gewisse Etwas verleihen (**alpine**) **Brotgewürze** wie Schabzigerklee (Brotklee), Kümmel, Fenchel, Koriander – ganz nach persönlichem Geschmack und Verträglichkeit. Viele würzige Sauerteigbrote sind lebende Alpingeschichte, wie Pusterer Breatln oder Lesachtaler Brot g. g. A., welches mit dem Traditionshandwerk (Anbau, Mühlen, Backen) zum immateriellen UNESCO-Kulturerbe zählt.

1 UNESCO-Welterbe Kulturlandschaft Hallstatt/Dachstein, Salzkammergut



Speisesalz gilt als „Weißes Gold“. Kein Wunder, denn Natriumchlorid ist für Mensch und Tier in geringer Menge lebensnotwendig und auch ambitionierteste Selbstversorger müssen es kaufen. Alpines Steinsalz war stets gefragt und verhalf Orten wie Hallstatt (UNESCO-Welterbe Kulturlandschaft Hallstatt/Dachstein, Salzkammergut)¹, Bad Aussee, Salzburg-Hallein oder Hall in Tirol (einst) zu Reichtum. Naturbelassenes Gebirgs-/Bergsalz zeigt kristallklare, weiße bis rötlichbraune (durch Eisenspuren verursachte) Farben. Salz findet sich in fast allen fertigen Speisen und vielen verarbeiteten Lebensmitteln wie Brot, Käse, Sauerkraut, Wurst etc. Daher wird in Summe oft zu viel Salz konsumiert, worunter die Volksgesundheit leidet. **Salzsparendes Würzen ist heute angesagt:** Nützen wir dazu Kräuter, naturbelassene Gewürze sowie hausgemachte Gewürzpasten und Kräutersalz (► S. XY), wo Salz aromatisch verdünnt ist.

Roggen-Sauerteigbrote: Vollkornlaib und Vinschgerl

Aus dem robusten, bergklimaughtigen Roggen werden seit jeher alpentypische Brotklassiker gebacken. Ob Laibe, Weggen, Weckerl, Fladen – gesäuerte Brote sind gut haltbar und bekömmlich. Ein schönes Beispiel sind die so typisch mit Schabzigerklee gewürzten Vinschgerl (Laibchen) aus Südtirol. Mit einem vitalen Sauerteig-Anstellgut, Tipps von Bäckermeisterin Judith und Biobauer & Backfreak Florian gelingen diese Rezepte selbst Gelegenheitsbäckerinnen wie mir. Brotbackherz, was willst du mehr?

Sauerteig (Vorteig)
250 g Roggenmehl 960
200 ml Wasser (~30 °C)
6 g Anstellgut/Sauerteig

Zubereitung: ☞ Vorteig 20 Stunden Reifungszeit + 3 Stunden Hauptteig

- ♦ Für den Sauerteig (Vorteig) Roggenmehl, lauwarmes Wasser und Anstellgut vermengen und die Masse bei etwa 25 °C für etwa 20 Stunden zugedeckt reifen lassen (evtl. in einer Gärbox).

- ♦ Für den **Roggenvollkorn-Hauptteig** den Sauerteig mit Mehl, Salz, Gewürz und Wasser für einige Minuten langsam verkneten.
- ♦ Den klebrigen Teig für 45 Minuten bemehlt und zugedeckt gehen lassen, dann mit Mehl auf einem Brett luftig einkneten und auf einem bemehlten Backblech noch 1–1,5 Stunden (wiederum bemehlt, aber nun offen) gehen lassen.
- ♦ Im vorgeheizten Backrohr zuerst bei 220 °C etwa 15 Minuten anbacken (mit einem zweiten Backblech von oben geschützt und mit etwas Wasser im Backrohr), und dann bei 200 °C noch 25 Minuten ausbacken – 12 Stunden auf einem Gitter abkühlen lassen.
- ♦ Für den **Vinschgerl-Hauptteig** den Sauerteig mit Roggenmehl, Salz, Gewürz und Wasser für einige Minuten langsam verkneten, mit einem Teigspatel vom Rand lösen, glattstreichen und mit Roggenmehl bestreut für etwa 45 Minuten zugedeckt gehen lassen, bis der Teig typische „Risse“ zeigt.
- ♦ Aus dem eher weichen Teig mit nassen Händen Laibchen formen, auf zwei mit Roggenmehl bemehlte Bleche „platschen“ und mit Roggenmehl bestreut 1–1,5 Stunden gehen lassen, bis sich weitere feine Risse an der Oberfläche zeigen.
- ♦ Die Vinschgerl in 2 Tranchen bei 200 °C etwa 25 Minuten – anfangs unter Schwaden – backen (mit etwas Wasser im Backrohr).

- ♦ Im **Sauerteig** vermehren sich gesunde Milchsäurebakterien. Diese fördern die Haltbarkeit, Nährstoff-Verfügbarkeit und Verdaulichkeit des Brotes sowie eine vitale Darmflora (die das Verdauungs- und Immunsystem stärkt). Beste Brotgewürze toppen das. Für Sauerteigbrote eignet sich nur „lebendiges“ Bio-Getreide, insbesondere Roggen, z. B. der robuste Tauernroggen oder Kaltenberger Winterroggen, aber auch Emmer, Dinkel oder Weizen.

Vollkornlaib

Hauptteig Roggenvollkorn
400 g reifer Sauerteig
450 g Roggenvollkornmehl
12 g Salz
evtl. 5–10 g Brotgewürz
~300 ml Wasser (~30 °C)

Vinschgerl

Hauptteig Vinschgerl
400 g reifer Sauerteig
450 g Roggenmehl 960
12 g Salz
10 g Schabzigerklee
~380 ml Wasser (~30 °C)





Zucchini-Carpaccio mit Mozzarella, Hanf und Blüten

So zaubern wir den Bergsommer auf den Teller – mit leuchtendem Gelb, zartem Grün und kühlenden Bitternoten. Saftig, spannend und regional, denn Zucchinipflanzen (Kürbisgewächse ► S. XY) wuchern auch in höheren Lagen in Hausgärten und Freilandgemüsekulturen. Für das gewisse Etwas im Dressing sorgen die hübsche Pimpinelle und strahlende Ringelblumen. In Summe eine hinreißende Alternative zum üblichen rot-weiß-grünen Caprese (mit oft weitgereisten und geschmacklosen Tomaten).

Carpaccio

Zutaten für 4 Personen
600 g Bio-Zucchini
400 g Mozzarella

Marinade

4 EL kaltgepresstes Rapsöl
4 EL Hanfsamen oder
Zirbelnüsse, Pignoli
2 TL weißer Balsamicoessig
2 EL frischer Zitronensaft
4 TL Kräuter, z. B. Pimpinelle
4 TL essbare Blüten,
z. B. Ringelblumen
Kräutersalz

Brotbeilage

Zubereitung: ⏱ 20 Minuten (+ evtl. 1 Stunde Ruhezeit)

- ❖ Zucchini gut waschen und mit Schale in Scheiben schneiden.
- ❖ Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden oder kleine Mozzarellabällchen verwenden.
- ❖ Mozzarella und Zucchini ansprechend anrichten.
- ❖ Eine Marinade aus Öl, Hanfsamen, Essig, Zitronensaft, Kräutern, Blüten, zerstoßenen Senfsamen und Kräutersalz mischen, das Carpaccio damit übergießen und 1 Stunde durchziehen lassen.
- ❖ Mit Blütenblättern und Kräuterzweiglein dekorieren und mit einer Brotbeilage servieren.

Ideen für Varianten:

- ❖ Kohlrabi, Gurken oder Tomaten statt Zucchini verwenden.
- ❖ Als Eiweiß-Komponente den Mozzarella durch Schaf- oder Ziegenkäse oder vegan durch Räuchertofu ersetzen.



Rohnen-Tatar mit Schafskäse ♦ Rote Rüben mit Gurken, Kapern, Feta

Die bildschöne und vollmundige Alternative zu Beef-Tatar bringt den Gaumen zum Singen. Diese herrliche Festtags-Vorspeise ist ein Muss für Rohnenfans und für Beeftatar-Liebhaber eine fleischlose Alternative.

Zubereitung Rohnentatar: ⏱ 20 Minuten (mit gegarten Rohnen)

- ❖ Rote Rüben im Ganzen mit Schale etwa 1–2 Stunden in köchelndem Wasser weichgaren und mit Handschuhen schälen (oder einfach vorgegarte Bio-Handelsware verwenden).
- ❖ Die gegarten Rohnen, Essiggurken, Zwiebel und Kapern fein hacken und gründlich vermengen.
- ❖ Die Masse mit Senf, Essig, Öl sowie gehackter Petersilie gründlich durchrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- ❖ Tatar nach Gusto mit etwas Chili (oder Tabasco-Sauce) schärfen.

Zubereitung Rohnensalat traditionell: ⏱ 10 Minuten

- ❖ Gegarte Rohnen hobeln, mit Zwiebelhack, Essig, Öl, Salz, Pfeffer und herb-scharfen Kräutern wie Rosmarin und Thymian würzen.

- ❖ Rote Rüben und Schafskäse sind eine geniale Kombination – optisch, aber auch in Bezug auf das Aroma und die Inhaltsstoffe. Das blutrote Gemüse lebt mit seinem Immunpower-Vitalstoffmix (► S. XY) und der nahrhafte Schafskäse sättigt mit reichlich Protein und leicht verdaulichen, wertvollen Fetten (► S. XY). Das gilt umso mehr, wenn die Milch dafür von saftigen und höchst biodiversen Hügelland- und Bergweiden stammt.

Rohnen-/Rote-Rüben-Tatar

Zutaten für 5–6 Personen
500 g gegarte Rohnen
200 g süßsaure Essiggurken
50 g rote Zwiebel
100 g Kapern
2 TL Senf
2 TL weißer Balsamessig
2 EL Olivenöl
½ Bund Petersilie
Pfeffer
Salz
Chili n. G.

Schafskäse-Beilage

50–100 g milder Feta p. P.
oder frischer regionaler
Schaf-Rohmilchkäse
z. B.: „Schafgupfer!“

Fischsuppe im Sommersud – mit mediterraner Note

Fein-aromatisch bis würzig-pikant – geschmacklich variabel und mit bestem Süßwasserfisch (► S. XY) – perfekt auch zur Resteverwertung. Ganz gleich, ob aus Wildfang oder nachhaltiger Zucht, die Auswahl reicht vom bissfesten Waldviertler Karpfen über zarte Forellen & Co bis hin zu edlem Salzkammergut-Stör. Zur Abwechslung lässt sich auch eine grüne Fischsuppe, z. B. mit Frühlingszwiebel, Zucchiniestreifen und frischer Dille, komponieren.

Fischsuppe (rot)

Zutaten für 4 Personen

4 rote Zwiebeln
1 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
2 TL bis 2 EL (!) Paprika
1 L Gemüsebrühe ► S. XY
oder Fischfond
2 rote Paprika
2 große Tomaten
400 g Fisch
z. B. Stör, Forelle, Saibling
Pfeffer
evtl. 1 Prise Chili
½ TL Oregano oder Dille

Zubereitung: ⏱ 20 Minuten

- ❖ Rote Zwiebeln vierteln, fein nudelig schneiden und in Olivenöl unter Rühren anschwitzen.
- ❖ Tomatenmark und Paprikapulver zugeben, kurz mitschwitzen, mit heißer Gemüsebrühe (oder Fischfond) aufgießen, einmal aufkochen, klein geschnittenes Gemüse (Paprika, Tomaten) dazugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
- ❖ Fisch (ohne Haut) mundgerecht zerteilen und sobald die Paprikastreifen weich sind, zur Suppe geben und kurz mitgaren.
- ❖ Die Suppe mit Pfeffer, etwas Chili (falls man es schärfer möchte), Oregano und/oder Dille würzen und mit Salz abschmecken.

❖ Als Hauptmahlzeit mit **Brotbeilage** oder **Kartoffelcinlage**



Weinsuppe mit Zimtcroustons und Traubenröster

Die spritzige Festtagssuppe verzaubert mit winterlicher Zimtnote – ähnlich leicht wie steirische Schilchersuppe, niederösterreichische Mostschaumsuppe und Walliser Weinsuppe (im Unterschied zur sehr gehaltvollen Terlaner Weinsuppe, die üppig mit 4 Eiern und Rahm gebunden wird). Geeignete trockene Weine sind Riesling, Silvaner, Grüner Veltliner oder Schilcher.

Zubereitung: ⏱ 30 Minuten

- ❖ Für die **Suppe** die Zwiebel fein hacken und in zerlassener Butter unter gelegentlichem Rühren anschwitzen.
- ❖ Mehl dazugeben, kurz unter Rühren mitschwitzen, mit Weißwein (oder Most) aufgießen und unter Rühren einige Minuten köcheln bzw. reduzieren lassen.
- ❖ Den Sud mit kalter Brühe aufgießen, zum Kochen bringen und 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen und währenddessen das **Topping** (s. u.) zubereiten.
- ❖ Süßrahm mit Mehl versprudeln, in die Suppe einrühren und nach einmaligem Aufkochen mit Muskat, Pfeffer, Zimt sowie Salz würzen und gut abschmecken.
- ❖ Zum Servieren mit etwas Schlagobers, gerösteten Brotwürfeln, eventuell etwas Röster (falls Trauben oder Vorräte verfügbar sind), Zimt und ggf. Blütendekoration krönen.
- ❖ Fürs **Topping** nebenbei Schwarzbrot würfeln und in zerlassener Butter goldbraun rösten, am Schluss mit etwas Zimt würzen und bis zum Servieren beiseitestellen. Eventuell zur fruchtigen Versüßung der Suppe einen schnellen Röster (► Rezept S. XY) aus entkernten Trauben, etwas Zimt und Zucker kochen und als kreative Einlage dazugeben/-reichen.

Weinsuppe für 4 Personen

1 gelbe Zwiebel
1 EL Butter
1 EL Weizenmehl
¼ L Weißwein oder Most
¾ L kalte Gemüsebrühe
oder Fleischbrühe
¼ L Süßrahm (Sahne)
1 TL Weizenmehl
Muskatnuss, Pfeffer,
Ceylonzimt, Salz

Extras fürs Topping

4 EL Schlagobers
evtl. mit Blütendeko
Geröstete Brotwürfel:
1 Esslöffel Butter
2 Scheiben Schwarzbrot
1 Prise Ceylonzimt
evtl. Traubenröster ► S. XY



Kräuter-Kaiserschmarren mit Wildkräutersalat und Dip

Dieser fluffig-pikante Hochgenuss strotzt vor „Grünkraft“ – frei nach Hildegard-Medizin – und ist mein Favorit unter vielen Schmarrenvarianten. Er schmeckt genial, eignet sich als Hauptspeise und macht richtig gut satt. Probieren statt studieren!

Zubereitung: ⏱ 30 Minuten (ohne Kräutersammeln)

- ❖ Für den **Salat** die Kräuter und das Dressing vorbereiten.
- ❖ Für den **Dip** die gewählten Kräuter waschen, trockenschütteln, fein wiegen, mit dem Joghurt (oder Sauerrahm) verrühren, mit Kräutersalz abschmecken und in einem Schüsselchen bereitstellen.
- ❖ Für den **Schmarren** zuerst die Frühlingszwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden und in Öl etwa 2 Minuten unter gelegentlichem Rühren anschwitzen. Parallel dazu die gewählten Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken.
- ❖ Für den **Teig** die Eier trennen und aus dem Eiklar einen steifen Schnee schlagen. Milch und Eidotter gründlich verrühren, das Mehl zügig (knöhlchenfrei) einarbeiten, die Masse mit Kräutersalz, Pfeffer, Kräuterhack und den vorgegarten Frühlingszwiebeln würzen, zuletzt den Eischnee unterheben.
- ❖ Etwas Butter zerlassen, ein Drittel des Teiges dazugießen und auf mittlerer Hitze stocken lassen. Den Teigling nach etwa 3 Minuten vierteln, mit einer Schmarrenschaufel wenden und auch auf dieser Seite vergolden, dann in kleinere Stücke zerreißen und den Schmarren unter gelegentlichem Wenden 1–2 Minuten „durchrösten“ (evtl. unter Zugabe von etwas Butter) und dann bei etwa 50 °C im Backrohr warmstellen.
- ❖ Mit den restlichen zwei Teigdritteln genauso verfahren.
- ❖ Schmarren mit Dip und (Wildkräuter-)Salat servieren.

- ❖ Pikanter Schmarren ist ein **wunderbarer Sattmacher**: Aromatische Kräuter und Frühlingszwiebeln liefern reichlich Ballast- und Vitalstoffe, Eier und Milch wertvolles Protein. Klassischer Kaiserschmarren befriedigt hingegen nur kurz – wie jede **süße Mehlspeise** – weil die vielen Kohlenhydrate (Weißmehl, Zucker und Obstmus/-röster) den Blutzucker und Süßgüste steigern.

Alle Zutaten für 4 Personen

Wildkräutersalat

4 HV Wildkräuter
z. B. Giersch, Portulak,
Löwenzahn, Kresse,
Knoblauchsrauke,
Sauerampfer etc.

Vital-Dressing ► S. XY

Dip

2–4 EL Kräuter der Wahl
z. B. Schnittlauch, Petersilie
250 g Naturjoghurt
oder Sauerrahm
Kräutersalz n. G.

Kaiserschmarren pikant

1 Bund Frühlingszwiebeln
1 EL Rapsöl
2 EL Kräuter der Wahl
z. B. Petersilie, Giersch
6 Eiklar
500 ml Milch
6 Dotter
300 g Mehl 700
3 TL Kräutersalz
Pfeffer
2–4 EL Butter

Hartkäse und Schnittkäse

würzige Herzstücke der Alpenküche

Berge ohne Almen, Kühe und Käse sind kaum vorstellbar. Was wäre die alpine Kulinarik ohne vollmundige Käsebröte, deftige Kasknodel und saftige Käsespätzle? Schließlich gehört die Käseherstellung seit Jahrhunderten zum alpinen Kulturgut. Käse ist ein reines Naturprodukt – gekonnt haltbar gemacht und zum pikanten Genuss veredelte Milch. Beliebt und wertvoll als lokales Grundnahrungsmittel und gefragtes Exportgut.

Hartkäse und Schnittkäse (Halbhartkäse) sind Produkte der **Fettkäserei (Labkäserei) nach „Schweizer Art“**, die sich ab dem Mittelalter von den Westalpen her ausbreitete. Dabei wird im Gegensatz zur noch viel älteren Sauermilchkäserei (► S. XY) die vollfette Milch verwertet. Deren Dicklegung erfolgt mit Milchsäurebakterien und Lab-Enzym, wobei sich Kalzium und das Milcheiweiß Kasein zur Gallerte vernetzen. Diese wird mit einer Käseharfe (► Foto S. XY) zerkleinert, um Molke und Käsebruch zu trennen. Der Bruch wird in Form gepresst und in Salzlake gebadet – zur Konservierung und Rindenbildung. Die Aromabildung erfolgt dann im Reifekeller unter regelmäßiger Pflege der Käselaike (4–10 Wochen bei Schnittkäse, 3–24 Monate bei Hartkäse): vom Wenden und Einreiben mit Salz, Rotkulturen, Ölen bis hin zur Veredelung mit Heublumen oder Pfeffer. Perfektioniert wird dieser Prozess von fleißigen Käsemeistern, die auch in großen Sennereien/Käsereien trotz maschinengestützter Prozesse unersetzlich sind. Davon überzeugen Betriebsbesichtigungen bis hin zum Besuch der Vorarlberger Käsestraße.

Die **Käsesortenvielfalt** spiegelt den Artenreichtum alpiner Weiden und ausgereifter Handwerkskunst. Einige traditionelle Hartkäse-Spezialitäten tragen Qualitätssiegel wie geschützte



Ursprungsbezeichnung (g.U./DOP/AOP): Dazu gehören Allgäuer Bergkäse, Beaufort, Berner Alp- oder Hobelkäse, Asiago, Bitto, Bra Duro d'Alpeggio, Valtellina Casera, Comté, Emmentaler, Gailtaler Almkäse, Greyerzer, Montasio, Nostrano Valtrompia, Piora, Sbrinz (der wohl älteste alpine Extrahartkäse), Silter, Tilsiter, Tiroler Almkäse/Alpkäse und Bergkäse, Trentingrana, Vezzena del Trentino, Vorarlberger Alpkäse und Bergkäse. Zu den prominenten aromatischen Schnittkäsen gehören Appenzeller, Bierkäse, Fontina, Mondseer, Piora, Rässkäse (z. B. für würzige, also „rässe“ Käsespätzle) und Tomme.

Neben herrlichen Aromen nähren hochwertige **Hart- und Schnittkäse** mit etwa 30 % wertvollem Protein und bis zu 45 % F.i.T.¹ (~30 % Fett absolut), knochenstärkendem Kalzium, immunstärkendem Zink sowie wichtigen Vitaminen A, D, K2, B12 und dem vorwiegend in Milchprodukten enthaltenen (gelblichgelben) Vitamin B2.

¹ F.i.T.: Fett in der Trockenmasse – bei Hartkäse bedeutet 45 % F.i.T. (mal 0,7) etwa 30 % Fett absolut



Kasknodel-Varianten mit Kraut und Lauch

Herzhaft und g'schmackig! Kaspressknodel, Kasknodel oder Kasnocken bieten alpinen Traditionsgenuss vom Feinsten. Mit bestem Käse und richtig gut zubereitet werden aus ihnen auch keine frittierten Fettbomben! Sie munden klassisch mit Sauerkraut oder Krautsalat oder erfrischend-neu mit schnellem Lauchgemüse.

Zubereitung Kasknodel (oder Kaspressknodel): ⏱ 1 Stunde

- ❖ Zwiebeln hacken, in etwas Öl oder Butterschmalz anschwitzen, zum Knodelbrot geben und mit den Käsewürfeln vermengen.
- ❖ Eier und Milch versprudeln, mit Kräutersalz, fein geschnittenem Schnittlauch und Pfeffer würzen. Die Knodelbrotmasse mit der Flüssigkeit übergießen und mit einem Kochlöffel sanft einrühren. Den Teig händisch durchkneten, etwas niederdrücken und eine halbe Stunde zugedeckt durchziehen lassen. Erst dann das Mehl zum besseren Binden der Masse einarbeiten.
- ❖ Für **Kasknodel/Kasnocken** mit feuchten Händen eigroße Knodel formen und diese 15–20 Minuten in köchelndem Salzwasser schwimmend oder über Dampf garen.
- ❖ Fertige Knodel mit etwas zerlassener Butter krönen und mit der gewählten Gemüsebeilage servieren.
- ❖ Für **Kaspressknodel** mit feuchten Händen handtellergroße, auf etwa 1,5 cm flachgedrückte Knodel formen und diese in einer beschichteten Pfanne in etwas Butterschmalz oder Rapsöl auf beiden Seiten etwa 5 Minuten aufmerksam vergolden.
- ❖ Die gebratenen Pressknodel auf der Gemüsebeilage servieren.

Basisrezept für Kasknodel/ Kasnocken und Kaspressknodel

für 8 Knodel oder 4 Pressknodel
2 kleine Zwiebeln
1 TL Rapsöl/Butterschmalz
250 g Knodelbrot
2 HV gewürfelte Käse
z. B. Bergkäse, Graukäse, Almkäse, Tilsiter, Rässkäse
2 Eier
180–200 ml Milch
Kräutersalz
Schnittlauch
Pfeffer
60 g Mehl

Extras

1 EL zerlassene Butter p. P.
zum Toppen der Knodel/Nocken
2 EL Butterschmalz/Rapsöl zum
Braten der Pressknodel

Saftige Vital-Beilagen

Sauerkraut, Krautsalat ► S. XY
Lauch-Blitzgemüse ► S. XY
oder knackiger Salat

Kartoffeln ♦ Erdäpfel

Starke Speicherknollen, die es in sich haben

Von wegen „giftige“ Dickmacher, Schweinefutter oder „Arme-Leute-Essen“. Oft zu Unrecht verpönt, gehören **Kartoffeln zur alpinen Vitalkost – richtig gegart und ausgewogen kombiniert! Die vielseitigen Küchenklassiker sind kalorienarm und nährstoffreich. Umso mehr gilt dies bei biologischen „Bergkartoffeln“ mit kürzerem Wachstumszyklus und höherer UV-Exposition. Sie strutzen nur so vor Geschmack und Vitalstoffen – ganz im Gegensatz zu fetten Fritten und Chips.**

Vorrangig qualitätsentscheidend ist – auch im Hochbeet oder Kartoffelturm – ein gesunder Boden mit einem hohen Humusanteil. Wie enorm wichtig dieser Faktor ist, erklärt uns „Kartoffeltüftler“ Florian. Der engagierte Biobauer zeigt uns nach der Ernte seinen feinkrümelig-lockeren Ackerboden (Foto ► S. XY), auf dem jene altbewährten Erdäpfelsorten wachsen, die uns mit Geschmack und kerniger Konsistenz begeistern.



Außerdem ist die **nährstoffschonende Zubereitung** wichtig: Dazu werden die sauberen Knollen **mit Schale** in bereits kochendem Wasser oder im Dampf durchgegart, dann abgeschreckt und geschält. Am einfachsten und gesündesten ist der unmittelbare Genuss als Pellkartoffeln, die in Tirol „Schelfeler“ genannt werden. Auch beim zügigen Weiterverarbeiten, also ohne langes Warmhalten, Aufwärmen oder Überbacken, bleiben wichtige Nährstoffe erhalten. Dies gilt für eine Vielzahl an Gerichten, von Kräuterkartoffeln über vergoldetes Gröstl (► S. XY) bis zu frischen Gnocchi (► S. XY). Allerdings kann auch das Abkühlen von gekochten Kartoffeln vor der Weiterverarbeitung von Vorteil sein, wie im Tipp unten kurz beschrieben.

Die **kreative Kartoffelküche** setzt neuerdings gern auf bunte Sorten wie Blaue St. Galler, Blaue Veltlin, Rote Emmalie und Heiderot oder auch Bündner Parli, eine von ProSpecieRara „gerettete“ Schweizer Ursorte. Für aromatischen Mehrwert sorgen Kräuter, neben Majoran und Petersilie insbesondere Scharf-Herbes wie Dille, Majoran, Rosmarin oder Thymian/Quendel. Die glutenfreien Kartoffeln können Getreide in vielen Gerichten als Kohlenhydratkomponente ersetzen – als Beilage, für Teige oder zum Binden von Suppen und Saucen.

♦ Erdäpfel sind **nährhaft und vitalstoffreich** mit reichlich Kohlenhydraten (Stärke), Ballaststoffen, etwas Eiweiß, basenbildenden Mineralstoffen (Kalium, Magnesium), Eisen, B-Vitaminen und einer beachtlichen Menge an Vitamin C. In gegarten und abgekühlten Kartoffeln bilden sich zusätzliche Ballaststoffe (resistente Stärke), daher ist beispielsweise Kartoffelsalat (► S. XY) weniger blutzuckerwirksam als die noch heißen Kartoffeln.



Erdäpfel-Rösti mit vitaler Begleitung

Außen knusprig und innen weich – soll die „Rösschti“ sein. Ja, weiblich ist das Schweizer Kartoffel-Nationalgericht, das gern als Beilage zum Zürcher Geschnetzelten gereicht wird. Für eine vegetarische Rösti bietet sich Spiegelei und reichlich Salat oder Kraut an. Als regionale Toppings dienen oft Speckwürfel, Rosmarin, Salbei, Emmentaler, Raclette-Käse oder neuerdings – im Sommer – auch Tomatenscheiben.

Zubereitung: ⏱ 30 Minuten (mit garen Kartoffelresten)

- ♦ Die am Vortag gekochten Kartoffeln grob reiben, mit Pfeffer, Quendel/Thymian und Salz vermengen und abschmecken.
- ♦ Zwiebel fein hacken, in etwas Butter in einer Pfanne anschwitzen, zur Kartoffelmasse geben und durchrühren.
- ♦ Etwas Butter in der Pfanne zerlassen, einen „Handteller“ Kartoffelmasse dazugeben, unter gelegentlichem Wenden kurz durchrösten und an den Rand schieben. Nun portionsweise so fortfahren, während die Pfanne immer voller wird.
- ♦ Wenn alles drinnen ist, die Masse vom Rand her etwas zusammenschieben und mit der Schaufel flachdrücken.
- ♦ Hitze reduzieren und die Rösti bedeckt mit einem flachen Topfdeckel (oder einem Teller, der etwas kleiner ist als die Pfanne) etwa 5–10 Min. achtsam vergolden – nicht zu dunkel!
- ♦ Zum Wenden den Deckel/Teller festhalten und die Pfanne flott wenden, um die Rösti auf den Teller zu stülpen.
- ♦ 1 EL Butter in die Pfanne geben, die Rösti wieder hineingleiten lassen und auch auf der zweiten Seite golden-knusprig braten.

Basisrezept Rösti

Zutaten für 4 Personen
600 g vorgegarte Kartoffeln
z. B. Reste, etwas angetrocknet
1 Prise Pfeffer
½ TL Quendel/Thymian
Salz n. G.
1 große Zwiebel
6 EL Butter, löffelweise

Extras zum Mitbraten nach Gusto
Gemüwestreifen der Wahl
z. B. Lauch, Zucchini

Beilagen zum Sattwerden
Spiegelei und
Salat-/Gemüsebeilage



Kürbis-Ofengericht mit Schafskäse und Kartoffeln

Ideal auch für Gäste, denn diese superköstliche, mediterran angehauchte Herbstkomposition lässt sich in Ruhe vorbereiten (das Foto zeigt den Rohzustand) und gart dann „von allein“ im Rohr.

Zubereitung: ⏱ 1 Stunde

- ❖ Backrohr auf 200 °C vorheizen.
- ❖ Für das **Würzöl** bestes Olivenöl mit Kräutersalz mischen.
- ❖ Eine feuerfeste Rein mit 1 EL Würzöl bepinseln.
- ❖ Butternutkürbis schälen, den kernlosen Teil in 1 cm dicke Scheiben schneiden, diese nebeneinander in die Form setzen und mit 1 EL Würzöl beträufeln.
- ❖ Schafskäse in ½ cm dicke Quadrate schneiden und auf den Kürbisscheiben verteilen.
- ❖ Kartoffeln schälen, vierteln, in 1 EL Würzöl wälzen und zwischen den Kürbisscheiben in der Rein verteilen.
- ❖ Das Ganze kräftig mit Kräutern der Wahl würzen, ins Rohr schieben und 30 Minuten bei 200 °C backen. Zuletzt noch bei 220–240 °C für 5–10 Minuten „grillen“, bis die Kartoffeln an den obersten Ecken leicht anzubräunen beginnen.
- ❖ Vorsichtig herausnehmen, das Gericht auf Tellern verteilen und mit dem restlichen Würzöl beträufelt servieren.
- ❖ Nach Gusto mit frisch geriebenem Pfeffer und Kräutersalz nachwürzen und mit einem knackigen Salat genießen.

Kürbis-Ofengericht

Zutaten für 4 Personen

Für das Würzöl

4 EL Olivenöl

1 TL Kräutersalz

Für die Schichtung in der Rein

600 g Butternutkürbis
in Scheiben

400 g Feta/Schafskäse

400 g Kartoffeln, roh

4 EL Provence-Kräuter

oder Rosmarin, Thymian,

Oregano, Gundelrebe

Kräutersalz

Pfeffer

Salatbeilage & Topping

Blattsalat mit Vital-Dressing

z. B. Kürbiskernöl & Kerne ▶ S. XY

❖ Restlichen Kürbis als Gemüsebeilage, Suppe (▶ S. XY) oder Nudelfüllung verwerten:

Steirische Kürbiskern-Nudeln

– analog zum Cjarsons-Rezept (▶ S. XY) – sind bei entsprechender Zeit und Ruhe auch eine tolle Resteverwertung. Stilgerecht getoppt wird das Gericht mit gehackten **Kürbiskernen** und tiefgrünem **Steirischem Kürbiskernöl g.g.A.**, für das die Steiermark mit etwa 2000 Produzenten und 30 Ölmöhlen berühmt ist.



Pfifferlingnocken mit sautierten Minipilzen und Salat

Die perfekte Lösung für magere oder kleinteilige Pilzfunde. Statt Schwammerlgulasch (► S. XY) zaubere ich einfach Nocken, also eiförmige Knödel daraus – umrahmt von mit in Butter sautierten Bilderbuch-Pfifferlingen. Mit knackiger Salatbeilage ein Schmaus für alle Sinne!

Zubereitung: ⏱ 45 Minuten

- ❖ Pfifferlinge putzen, kurz waschen und ggf. fingernagelgroß zerkleinert bereitstellen.
- ❖ Für den Nockenteig die gehackten Zwiebeln unter Rühren in Öl anschwitzen und in einer großen Rein mit Knödelbrot vermengen.
- ❖ Milch, Eier, Salz und Petersilie in einer Rührschüssel mit dem Schneebesen versprudeln, über das Knödelbrot gießen, die Masse gut durchrühren, mit der Hand etwas zusammendrücken und eine halbe Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.
- ❖ Gegen Ende der Teig-Ruhezeit die Pfifferlinge für ein paar Minuten in der Pfanne mit Öl anschwitzen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- ❖ Die garen Pfifferlinge zur Knödelmasse geben und mit dem Mehl zum Binden einkneten.
- ❖ Aus der fertigen Masse mit nassen Händen eigroße Nocken formen und diese für 15 Minuten in kochendem Salzwasser sanft köcheln oder über Dampf garen.
- ❖ Währenddessen den Salat waschen und mit Dressing der Wahl vor dem Servieren marinieren.
- ❖ Für die Krönung die restlichen Pfifferlinge für einige Minuten in zerlassener Butter sautieren, mit Pfeffer und Salz abschmecken und noch heiß rund um die garen Nocken anrichten. Mit Parmesan (und Blüten der Saison, z. B. wie hier Kapuzinerkresse) garnieren und mit Blattsalat genießen.

Pfifferling-Nockenteig

Zutaten für 4 Personen

- 1 HV kleine Pfifferlinge
- 4 kleine Zwiebel/Schalotten
- 1 EL Rapsöl
- 400 g Knödelbrot
- 400 ml Milch
- 4 Eier
- 2 TL Salz
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 2 EL Mehl zum Binden

Pfifferling-Butter-Krönung

- 1 HV kleine Pfifferlinge
- 4 EL Butter
- Pfeffer
- Salz

Extras zum Servieren

- Parmesan, frisch gerieben
- evtl. essbare Blütendeko

Salatbeilage

- Blattsalat
- mit Vital-Dressing (► S. XY)

- ❖ Pilznocken lassen sich **wie alle Semmelknödel auch vegan** zubereiten – mit nachhaltigen, regionalen Milch- und Ei-Ersatzprodukten wie ungesüßten, regionalen Bio-Sojaprodukten, die in ihrer Konsistenz joghurtähnlich sind. Deren natürlicher Gehalt an Sojalecithin kann Eilecithin als emulgierendes Bindemittel in manchen Teigen ersetzen. Von exotischen und hochprozessierten Verdickungsmitteln wie Guarkernmehl und industriellen Fertigteigen rate ich hingegen ab.

Multitalent Bergschaf

Woll-, Milch- und Fleischproduzent und Landschaftspfleger

Alte robuste Schafrassen prägen und pflegen noch vielerorts die Berglandschaft bis hin zu schwer zugänglichen Hochalmen. Die Weidetiere erhalten offenes Grünland mitsamt seiner hohen Biodiversität, betreiben damit Hochwasser-, Erosions-, -Lawinen- und Klimaschutz und produzieren nebenbei Wolle, Milch und Fleisch. Dennoch gehören alpine Steinschafe, Bergschafe, Waldschafe & Co zu den gefährdeten Nutztierassen. Die Gründe dafür reichen von der Einstufung als „unrentable Tradition“ bis zum Reizthema Wolf. Ihren Wert schätzen engagierte Landwirte in Zusammenarbeit mit Vereinen zur Erhaltung seltener Nutztierassen wie Arche Austria, Stiftungen wie ProSpecieRara (CH) oder dem Verein Hirtenkultur. Auch Liebhaber der alpinen Küche und Tradition sind interessiert.

So lernten wir auf einer Erkundungsfahrt **Kärntner Brillenschafe** kennen – den Rest einer einst großen Herde. Wegen dramatischer Verluste durch **Wolfsrisse** müssen sie nun jede Nacht in den Stall getrieben werden, erzählt Biobäuerin Andrea mit trauriger Miene. Auf ihrem Auszeit-Bauernhof wird sowohl die Wolle für flauschige Teppiche als auch das Fleisch für den Eigenbedarf genützt. Das Fleisch solcher Schafe und Lämmer



ist unvergleichlich aromatisch und **wertvoll**. Es enthält nicht nur reichlich Protein, sondern auch Mikronährstoffe wie das herztstärkende L-Carnitin und entzündungshemmende Omega-3-Fette. Ganz besonders (laborbestätigt!) am Ende des Almsommers erklärt uns Andreas Mann Georg, bekannter Arzt und Buchautor.

Vergleichbares gilt auch für andere alpine Schafrassen wie das **braune und schwarze Tiroler Bergschaf**. Von Kindesbeinen an hatte Philipp Schafe geliebt, gehütet und gefüttert – wie schon Vater und Großvater. Der begeisterte Nebenerwerbs-Schafzüchter hegt 250 Schafe, davon 80 Lämmer und 4 Widder. Im Sommer leben die Tiere für 3 Monate auf einer **Hochalm** über 1800 Höhenmeter, denn ihr Wollkleid verlangt kühles Klima und sie lieben freie Bewegung, Klettern und Bergkräuter. Im Winter bekommen sie eigenes Heu, es duftet im Stall bei der Führung. Eines der „Lampelen“ drängt zum Zaun und will gestreichelt werden – kein Wunder, es wurde verletzungsbedingt mit der Flasche im Wohnzimmer aufgezogen. Auch die anderen Tiere kommen vertrauensvoll, wenn sie z. B. am Berg gerufen werden. So produziert der Schafbauer und gelernte Metzger auch bestes Fleisch, ohne jeden Stress und gut abgehangen. Wenn schon Fleisch, dann ehrlich und bewusst, findet er.



Schöpsernes ♦ Schmorbraten vom Schaf

oder vom Lamm als Lammbrat!

Frischer Rosmarin gibt dem österreichischen Festtagsschmaus eine besondere Note. Der g'schmackige Eintopf erlaubt die Verwertung verschiedenster Teile – vom fein aromatisch-zarten Berglamm bis zum herb-würzigen Schaf-Schöpsernen. Perfekt für Einladungen mit vielen Gästen und zum Aufwärmen.

Zubereitung: ⏱ 1,5 Stunden (im Schmortopf am Herd)

- ♦ Die Fleischteile (ggf. mitsamt Knochen) mit Rosmarin, Thymian, Pfeffer und Öl marinieren und etwas durchziehen lassen.
- ♦ Währenddessen sauberes Gemüse mundgerecht schneiden.
- ♦ Das marinierte Fleisch in einer großen Bratpfanne in Butterschmalz/Rapsöl goldbraun anbraten und dabei für die Farbe der Sauce einige der Zwiebeln (evtl. auch Karotten) mitbraten.
- ♦ Das Bratgut mit Wein ablöschen, durchrühren, kurz einkochen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Restliches Gemüse und Knoblauchzehen beigegeben, noch einmal mit Rosmarin, Thymian, Pfeffer und jetzt auch Kräutersalz würzen.
- ♦ Den Lamm-Gemüse-Eintopf nun zugedeckt am Herd schmoren lassen (etwa 1 Stunde), nebenbei Kartoffeln schälen, mundgerecht schneiden, Frühlingszwiebeln (oder Lauch) waschen und schneiden. Die Kartoffeln für die letzten 15–20 Minuten mitschmoren, bis sie gut durch sind, und zuletzt Frühlingszwiebeln oder Lauch als „grünes Plus“ mitgaren.
- ♦ Vor dem Servieren noch einmal abschmecken, ggf. nachwürzen und mit frischem Rosmarin dekorieren.

Lamm-/Schaf-Schmorbraten

Zutaten für 8 Personen

1,5 kg Berglamm-/Schaffleisch
z. B. Schulter, Haxe, Rücken

Marinade

Rosmarin, Thymian,
Pfeffer und 4 EL Rapsöl

Gemüse für die Sauce:

4 Zwiebeln (evtl. 8 Karotten)
1 Sellerieknolle
1 Petersilienwurzel

Zum Anbraten:

4 EL Butterschmalz/Rapsöl
ein Teil des Gemüsekleins
¼ L Weißwein
¼ L Gemüsebrühe ▶ S. XY
restliches Gemüseklein
4 Knoblauchzehen
Rosmarin, Thymian, Pfeffer,
Kräutersalz

1 kg Kartoffeln
1 Bund Frühlingszwiebel oder
1 Stange Lauch



Gebratene Reinanke/Renke oder Forelle, Bachsaibling, Seesaibling & Co

Frischer Süßwasserfisch ist ein kulinarisches Highlight – insbesondere aus nachhaltigem Wildfang wie z. B. Reinanke/Renke oder Seesaibling (klein am Foto) aus Alpen- und Alpenvorlandseen. Ebenso wertvoll sind Forelle, Bachsaibling (groß am Foto) und andere Fische aus kalten Fließgewässern und nachhaltiger Zucht. Im Ganzen gebratene Fische erfordern gutes Timing. Schließlich sollen die Prachtstücke trotz des nötigen Durchgarens saftig-zart bleiben und sich die Gräten in einem „Zug“ herauslösen lassen. Am einfachsten gelingt das im Backrohr – unter guter Beobachtung und mit kluger Einteilung. Beilagen und Extras können gut vorbereitet und nebenbei vollendet werden.



Zubereitung: ⏱ 1 Stunde (inkl. Kartoffelkochen)

- ❖ Während die **Kartoffeln** mit Schale kochen, Teller warm stellen, Backrohr auf 200 °C vorwärmen, **Fenchelgemüse** (► S. XY) richten, **Salat** waschen, trocken schütteln, gewähltes Dressing zubereiten und alle Extras richten: Zitrone schneiden, frische Kräuter und Kräutersalz bereitstellen, Butter zerlassen und warmhalten (für das Backblech, die Kartoffelbeilage und den Rest zum Servieren).
 - ❖ Die **Fische** unter fließendem Wasser waschen, trockentupfen und innen mit Gemüsewürze (oder Kräutersalz) sowie Kräuterzweiglein wie Rosmarin oder Thymian würzen.
 - ❖ Backblech mit 2 EL Butter beträufeln, Fische drauflegen, mit 2 EL Butter beträufeln und bei 200 °C etwa 20 Minuten (bei kleinen Seesaiblingen nur etwa 10 Minuten) braten, bis die zuerst noch glasigen Augen heraustreten und weiß werden.
 - ❖ Währenddessen die garen Kartoffeln schälen, salzen, mit Butter und Kräutern der Wahl warmhalten und den Salat marinieren.
 - ❖ Die fertigen Fische mit Kräuterkartoffeln, Fenchelgemüse, Zitronenscheiben, Kräuterzweiglein auf den warmen Tellern anrichten und mit zerlassener Butter sowie Salatbeilage servieren.
- ❖ Zubereitungsvariante nach „Müllerinnen-Art“: Für etwas knusprigere und schön vergoldete Fische diese mit etwas Mehl bestäuben und beidseitig in der Pfanne in Butter(-schmalz) 3–5 Minuten anbraten und dann bei 160 °C im Backrohr für etwa 10 Minuten (bei kleinen Fischen kürzer) fertigkochen.

Alle Zutaten für 4 Personen

Beilagen und Extras

- 4 HV eher kleine Kartoffeln
- 2 Fenchelknollen Rez. ► S. XY
- Salat mit Vital-Dressing ► S. XY
- 1 Zitrone, in Scheiben
- 2 EL (gehackte) Kräuter z. B. Rosmarin, Thymian, Dille, Petersilie, Pimpinelle
- Kräutersalz
- ¼ kg zerlassene Butter

Gebratene ganze Fische

am Backblech im Rohr

- 4 Reinanken oder Bachsaiblinge, Forellen oder 12 kleine Seesaiblinge
- 4 TL Gemüsewürze ► S. XY oder 2 TL Kräutersalz
- 8 Zweiglein herbe Kräuter z. B. Rosmarin, Thymian
- 4 EL Butter



Rhabarberkuchen mit zweierlei Röster und Nusskrokant

Sauer macht lustig – Knuspriges auch. Süßcremiges bringt Harmonie. Eine reizvolle Komposition! Überzählige Rhabarberstückchen landen im Röster und als saures i-Tüpfchen kommt bei mir noch ein Hauch von Gartensauerampfer dazu. Als cremiges Plus harmonisiert Rahmjoghurt – eine sahnige und doch leichte Alternative zu Schlagobers.

Zubereitung Röster: ⌚ 3 Minuten (mit Vorrat)

- ❖ Nach Rezept von S. XY einen oder zwei frische Röster machen oder (tiefgekühlte) Vorräte verwenden.

Zubereitung Kuchen: ⌚ 70 Minuten

- ❖ Springform (etwa 25 cm) mit Backpapier auslegen.
- ❖ Gewählte Nüsse grob hacken und in zerlassener Butter mit dem Zucker unter gelegentlichem Umrühren zart anrösten („karamellisieren“) und in die Springform füllen.
- ❖ Währenddessen den Rhabarber waschen und in fingerdicke Stückchen schneiden.
- ❖ Für den Teig einen Abtrieb aus weicher Butter, Zucker, Vanillezucker und Eiern machen, dann das Mehl einarbeiten.
- ❖ Die Rhabarberstücke gut auf dem Krokant verteilen und vorsichtig den eher weichen Teig darüberstreichen.
- ❖ Den Kuchen bei 175 °C etwa 45–60 Minuten backen und leicht überkühlen lassen.
- ❖ Noch lauwarm vorsichtig (mithilfe eines Tellers) stürzen.
- ❖ Der Krokant ist nun zuoberst.
- ❖ Servieren mit Röster und etwas Rahmjoghurt.

Rhabarberkuchen

Zutaten Nusskrokant
100 g regionale Haselnüsse
oder italienische Mandeln
25 g Butter
50 g Zucker

Fruchtfüllung
1 Bund Rhabarber (eine Stange
für den Röster)

Kuchenteig
150 g Butter
150 g brauner Rübenzucker
1 Pkg. Vanillezucker
3 Eier
150 g frisches Vollkornmehl
z. B. Buchweizen

Extras zur Umrahmung

Saure/r Röster (Rez. ► S. XY):
1 Stange Rhabarber
4 junge Stängel Sauerampfer
Zucker
Ceylonzimt, Nelken
Zitrone

3 EL Rahmjoghurt 10 % p. P.

- ❖ **Rhabarber und Ampfer** („Alpenrhabarber“, Blacken/CH) sind Ampfergewächse. Sie gelten als älteste Gemüsesorten des Alpenraums und waren wichtige Grundnahrungs- und Säuerungsmittel – von der Alm bis ins Tal. Die Blätter dienten als Sauerkraut und Spinatersatz, die Blattstiele eingekocht als (etwas fasriger) Obstersatz, ganz so wie wir es heute von Rhabarber kennen. Beide Pflanzen sind reich an Oxalsäure (je älter/größer umso mehr), was aber bei gelegentlichem Genuss kein Problem ist.



Frucht- & Kräuter-Soda mit Sirup oder Marmelade

Hausgemachte Bergsteiger-Limo oder „Festtagskracher!“ ist einzigartig: vom aufgespritzten Sirup (z. B. Holler, Löwenzahn, Melisse, Bergminze oder Zirbe) bis zum süßsauren Spritzer (z. B. Ribisel, Preiselbeere). Diese Getränke sind um Welten besser als überzuckerte Industrie-Softdrinks – geschmacklich, inhaltlich, ökologisch, ökonomisch und mülltechnisch. Daher bieten auch Almen und Berghütten gern solcherart „Hausmacher-Getränke“ an, zur Freude der Gäste und zum Vorteil der regionalen Wertschöpfung.

(Kräuter-)Sirup-Basisrezept

750 ml Wasser
1 kg Zucker
10 g Zitronensäure
1 Bio-Zitrone
100 g Blüten/Blätter
*frisch, sauber und trocken
(w. m. bei Sonne gepflückt)*

Marmelade-Rezept

► S. XY

Zubereitung (Kräuter-)Sirup: ☞ gute 20 Minuten + Wartezeiten

- ❖ Für einen Sirup Wasser, Zucker und Zitronensäure aufkochen und rühren, bis sich der Zucker gelöst hat.
- ❖ Zitronenscheiben und Blüten/Blätter in die heiße Lösung einrühren und über Nacht kühlstellen.
- ❖ Am Folgetag (oder nach 3 Tagen bei Holler und Melisse) den Ansatz durch ein feines Sieb oder ausgekochtes Baumwolltuch abseihen, noch einmal aufkochen und in sterile Flaschen abfüllen. Im Falle von Löwenzahnsirup lässt sich dieser durch 2 Stunden sanftes Köcheln zu „Löwenzahnhonig“ eindicken.
- ❖ Hausgemachten **Sirup** (oder hausgemachte **Marmelade**) mit Wasser/Soda/Mineralwasser **1:6 bis 1:7 aufspritzen** und im Fall von Marmelade mit einem langen Löffel servieren.

- ❖ Manche Sirupe erfordern besondere Prozeduren, so z. B. der rare **Zirbensirup**, für den unreife, klein geschnittene Zapfen angesetzt werden. Gesammelt werden dürfen diese allerdings nur sehr eingeschränkt – Waldbesitzer fragen! Zirben (Arven) stehen nämlich unter Naturschutz, die Zapfen dienen als Nahrung für Tannenhäher, die wiederum für die Vermehrung der Zirbenwälder sorgen.

Kräuter-Spritzer mit Melisse und Minze

Mild-kühlende, zitronige bis zartsüßliche Aromen schmeicheln dem Gaumen wie eine Sommernachtsmelodie. Das spritzige Lieblingsgrün lässt sich nach Lust und Laune mit Kräutern der Saison mixen. Mit und ohne Gurke, einfach genial – wie meine Favoriten hier.

Zubereitung Kräuter-Spritzer – in allen Varianten: ☞ 5 Minuten

- ❖ Für den Melissen-Spritzer die Melissenblätter und Gurkenstücke (bei Biogurken mit Schale) mit Zitronensaft und dem gewählten Sirup im Mixglas pürieren.
- ❖ Für das Minzegetränk die gewählte Minze mit Zitronensaft und Sirup im Mixglas pürieren.
- ❖ Den jeweiligen Kräutermix mit Mineralwasser aufspritzen, sanft durchrühren und mit Kräuterblättchen dekorieren.

Melissen-Spritzer

Zutaten für 4 Personen

1 HV Melissenblätter
½ Salatgurke
2 EL Zitronensaft
2 EL Melissensirup
oder Hollersirup
400 ml Mineralwasser

Minzen-Spritzer

Zutaten für 4 Personen

1 HV Minzeblätter
z. B. Apfelminze, Pfefferminze
2 EL Zitronensaft
1 EL Minze- oder Hollersirup
400 ml Mineralwasser

