

REZEPTTIPP DER WOCHE



Rosa Kalbstafelspitz mit Brennesselspinat



Zutaten: 1 Kalbstafelspitz (ca. 600–700 g), Salz, 3 EL Olivenöl, 2 Zweige Muskatellersalbei; für den Brennesselspinat: 3 Handvoll geputzte, gewaschene Brennesselblätter, 1 Handvoll Bärlauch (oder 2 gehackte Knoblauchzehen), 3 Handvoll geputzter, gewaschener Blattspinat, 2 EL braune Butter, Salz, 1 Prise Muskatnuss, 2 EL geschlagenes Obers; für die Sauce: 2 Schalotten, klein geschnitten, 1/8 l roter Portwein, 1/8 l Zweigelt, 1 Prise Zucker, 1/4 l Kalbsjus, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle; Meersalz zum Bestreuen, Petersilienblüten zum Garnieren.

Zubereitung: Kalbstafelspitz salzen und in Olivenöl beidseitig scharf anbraten. Mit der Fettsseite nach oben auf ein Blech legen und mit Muskatellersalbeizweigen belegen. Im vorgeheizten Backrohr bei ca. 80–90°C ca. 2,5 Stunden garen.

Rezept und Foto stammen aus „So schmecken Wildpflanzen“, von Meinrad Neunkirchner und Katharina Seiser. Erschienen im Loewenzahn-Verlag, 296 Seiten, 29,95 Euro.

Brennesselblätter, Bärlauch (oder Knoblauch) und Blattspinat in einem Topf in brauner Butter anschwitzen. Mit Salz und Muskatnuss würzen und kurz dämpfen. Mit dem Pürierstab fein mixen. Das geschlagene Obers mit einem Teigschaber vorsichtig unterheben und abschmecken.

Für die Sauce Schalotten, Portwein, Zweigelt und Zucker um ca. drei Viertel (auf 1/16 l) reduzieren. Kalbsjus dazugeben und nochmals 5 Min. kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Durch ein feines Sieb abseihen.

Kalbstafelspitz in nicht zu dünne Scheiben schneiden, Brennesselspinat auf Tellern verteilen und mit dem Kalbstafelspitz belegen. Mit der Sauce umgießen, mit Erdäpfelschmarrn anrichten, mit Meersalz bestreuen und mit Petersilienblüten belegen.

Beilage: Erdäpfelschmarrn

Essbare Wildpflanzen sorgen für unvergleichlichen Genuss

Rezepte vom Magier der Aromen

Sinnigerweise im Loewenzahn-Verlag ist Meinrad Neunkirchners erstes Kochbuch „So schmecken Wildpflanzen“ erschienen. Was der Starkoch aus dieser im Frühjahr allgegenwärtigen und dennoch kaum beachteten, bei Gartenbesitzern meist unbeliebten Pflanze macht, ist erstaunlich. Im Buch stellt er allein zu diesem Pflänzchen sieben originelle Rezepte vor, die längst nicht nur Vegetarier begeistern dürften: darunter Löwenzahnsauce als Beigabe für Süßwasserfische, Löwenzahnsalat mit gebratenem Lauch und knusprigem Speck oder süße Strauchparadeiser mit Löwenzahnsirup und Vanille.

Aus der unscheinbaren Brennessel zaubert Neunkirchner Spinat zum rosa Kalbstafelspitz, Brennessel-Borretsch-Suppe, überbackenes Risotto und Sauce zum Huchen. Aus Hollerblüten macht er Essig, Sirup, Creme zu gebackenen Mäusen und köstliches Parfait.

Leicht nachzukochen

Insgesamt 30 essbare Wildpflanzen präsentiert Neunkirchner in seinem Buch, je zehn, nach den Jahreszeiten Frühling, Sommer und Herbst geordnet: solche, „die jeder kennt, und aus denen keiner was macht“, wie er im Vorwort bedauert – und, mit jeweils mehreren Rezepten, jene, die „mit ein wenig Kocherfahrung leicht zu bewerkstelligen sind“. Dazu gibt's kurze Pflanzenporträts in Bild und Text samt Tipps zu deren Besonderheiten.

Dem Rezeptteil vorangestellt finden sich wichtige Hinweise zum Sammeln – was die vorgestellten Pflanzen betrifft, besteht nur zwischen Waldkerbel und dem giftigen Gefleckten Schierling echte Verwechslungsgefahr – und zum Verarbeiten. Das Buch



Setzt auf Geschmacksvielfalt: Meinrad Neunkirchner.

gibt Ezze, wie man die flüchtigen Aromen der Wildpflanzen am besten einfängt. Denn vieles lässt sich für den Winter einlegen oder trocknen, womit sich rund ein Drittel der Rezepte beschäftigt.

Wie Meinrad Neunkirchner den Beinamen „Meister der Aromen“ erworben hat, schildert Katharina Seiser, die das Buch in enger Zusammenarbeit mit dem Meisterkoch verfasst hat, gleich zu Beginn.

Die Magazinjournalistin und Kommunikationswissenschaftlerin ist für Derartiges geradezu prädestiniert, denn sie ist ganz nebenbei auch ausgebildete Köchin mit Gastgewerbe-Konzession und als Tochter einer Drogistin mit Fachgeschäft für Kräuter und Gewürze von Kindesbeinen an mit Aromen vertraut.

Meinrad Neunkirchner, Jahrgang 1962 und gebürtiger Wiener, lernte sein Handwerk bei Eckart Witzigmann in München. Danach ging er auf Wanderschaft nach Frankreich und Italien, machte Station bei Meistern wie Marc Meneau, Troigros oder Marchesi – und kehrte schließlich wieder nach Wien zurück. Schon in den 90er-Jahren verlieh man ihm drei Hauben und einen Michelin-Stern. Derzeit kocht er im Gourmet Gasthaus Freyenstein.

Perfekte Harmonie

Katharina Seiser streut dem „Kollegen“ Rosen: „Effekthascherei mag er gar nicht, seine Kreationen wirken optisch einfach, zeichnen sich aber durch perfekte Harmonie im Geschmack aus.“ Die „wild“en“ Zutaten für seine Gerichte suchte und sammelte er anfangs selber in freier Natur. Mittlerweile kann er auf ein Lieferantennetzwerk aus Bauern, Gärtnern und Sammlern zurückgreifen und sich ganz aufs Kreieren und Kochen konzentrieren. Dass er dabei generell höchsten Wert auf Qualität, Frische, heimische Herkunft und Saisonale legt, versteht sich von selbst.

Abgerundet wird das mit den prächtigen Bildern von Thomas Apolt illustrierte Buch durch eine „Kleine Kochkunde“ mit den wichtigsten Grundrezepten, einen handlichen Wildpflanzen-Wegbegleiter und Literaturempfehlungen für besonders Wissbegierige. SE

Gewinnen Sie ein Exemplar!



Die Raiffeisenzeitung verlost fünf Exemplare des Kochbuches. Schreiben Sie an: Raiffeisenzeitung, Friedrich-Wilhelm-Raiffeisenplatz 1, 1020 Wien. Per E-Mail an: gewinnspiel@raiffeisenzeitung.at. Einsendeschluss: 19. Mai 2010. Kennwort: Wildpflanzen

WANDERTIPP – UNTERE STÜBMING (STMK)

Zwischen dem unteren Mürztal (Mürzzuschlag bis Bruck) und dem dazu zehn Kilometer nördlich parallel verlaufenden, von Veitsch über den Pretal- und Stübmingsgraben bis Aflenz reichenden Einschnitt erstreckt sich ein stark bewaldetes, von vielen Forstwegen durchzogenes Mittelgebirge mit Erhebungen meist zwischen 1.200 und 1.500 m. Die wenig prominenten Erhebungen sind sowohl vom Mürztal als auch vom Pretal- bzw. Stübmingsgraben zu erreichen. Einer dieser nordseitigen Gräben ist der von Turnau ausgehende idyllische Maurer Graben.

Von Veitsch bzw. dem Pretal-Sattel kommend biegen wir bei km 19,0 links ab (Richtung Kalch). Das Auto sollten wir gleich an der Straße abstellen, denn bis zur Brücke/Kalch nach 300 m findet sich nur noch Platz für zwei oder drei Autos. Schon auf den ersten Metern zeigt sich, dass der Maurer Graben ein Graben im besten Sinn des Wortes ist: Ein enges Tal mit üppiger Vegetation am zumindest Anfang Mai noch

rauschenden Maurer Bach. Die rund 80 Minuten bis zur Troiseckalm sind gut markiert (rot-weiß-rot, 457), an die zehn Forststraßen zweigen links und rechts ab.

Idyllische Runde südlich von Thurnau

Die ersten 40 Minuten steigt die sandige Forststraße ganz gemächlich, erst nach der Jagdhütte – zur Linken etwas erhöht – wird es etwas steiler. In einer starken Rechtskurve dann eine Gabelung – Metallbalken bedeuten spätestens hier das Ende für alle Autos.

Wir folgen der Forststraße geradeaus, nach einer Linkskurve im Wald stehen wir vor der Troiseckalm. Die sehr mitgenommenen Bänke und Tische erinnern daran, dass dies einst ein gut besuchtes Wirtshaus war. Zwischen dem Stadel und dem einstigen Wirtshaus weist uns rot-weiß-

rot auf einen Wiesenweg, der bald zum Waldweg wird. Nach Querung einer Forststraße ist zehn Minuten später der Kamm beim Maurerkreuz (1.332 m) erreicht.

Wir folgen rot-weiß-rot

(steht hier für unseren 457-er nach Turnau/Pogusch sowie für den 470-er nach Kindberg) wenige Meter nach rechts, treten auf eine Forststraße hinaus, wo sich kurz darauf 470-er (halblinks) und unser 457-er (halbrechts in den Wald) schon wieder trennen. Nach wenigen Höhenmetern haben wir den höchsten Punkt der Tour geschafft; nach Querung einer Forststraße peilen wir am unteren Rand der Alm die nächste Gabelung an, bei der wir uns rechts zur Tollmoar-Alm orientieren. Diese ist relativ neu, verziert mit einem quasi offenen Brief-

kasten. Die Gewissheit der Samstag-Zustellung im Rücken, bleiben wir eine Viertelstunde auf einer neuen, in den Hang gehauenen Forststraße. Dann lassen wir die Forststraße rechts wegdrehen, meistern dank dreier Baumstämme trockenen Fußes einen kleinen Sumpf, bis wir nach einem kurzen Anstieg rechts in einen nicht mehr ganz so jungen Jungwald drehen. Bald ist die Knollalm erreicht; dort, wo die Forststraße links nach Mürzhofen abzweigt, halten wir uns geradeaus über eine Wiese hinunter zum Wald. Bald treten wir auf eine Almwiese hinaus, folgen an deren Ende der Forststraße nach rechts – leider macht rot-weiß-rot für fünf Minuten Pause. Markiert ist erst wieder knapp vor einer Gabelung, die uns rechts hinauf zum schaurig-schönen Hof des Bauern im Schlag bringt (am Muttertag schien er unbewohnt).

Nach einer Viertelstunde auf Feld- bzw. Waldweg queren wir die Kehre einer Forststraße, erkennen durch den Wald am Gegenhang die großen Erdstationen der Telekom

Austria nahe Aflenz. Zehn Minuten später lockt geradeaus der Pogusch (457-er), wir aber nehmen den „Nadelweg“ rechts hinunter Richtung Turnau (ebenfalls rot-weiß-rot; 457a). Drei Minuten später ist es mit Nadeln und Markierung vorbei, wir folgen der jeweils am stärksten fallenden Forststraße.

20 Minuten halten wir Kurs bergab, bis sich die Forststraße in einer Linkskurve mit Parkplätzen gabelt. Ganz links (unmarkiert) lockt Turnau, wir halten uns ganz rechts an rot-weiß-rot, wie wohl ohne Ortsangabe und

Wegnummer. An einigen Häusern vorbei queren wir die Liftrasse, um in der nächsten Kurve (links eine Bank), wenn die Forststraße rechts wegdreht, halblinks den schmäleren Weg zu nehmen. Drei Minuten später wieder eine Gabelung; statt Schotter geradeaus wählen wir halbrechts den Wiesenweg. Schon wartet die – letzte – Gabelung: Hier halten wir uns links. Über eine Wiese steuern wir den Kalch-Hof an, jetzt fehlen nur noch 50 m Asphalt – die einzigen auf dieser Tour – hinunter zum Maurer Graben.

Matthäus Kattinger

Streckenlänge: 15 km
Höhenmeter: 765 m (Einfahrt Maurer Graben 785 m, Troiseckalm 1.266 m, Maurerkreuz 1.332 m)
Gehzeit: 4 Stunden (Untere Stübmung – Maurerkreuz 90 min, Bauer im Schlag 65 min, Untere Stübmung 80 min)
Einkehrmöglichkeiten: Tollmoar-Alm
Anreise: Mit dem Auto: Semmering-Schnellstraße S6/ Mitterdorf, über Veitsch und Pretal-Sattel bis km 19,0 knapp vor Turnau links in Maurer Graben.
 Mit Bahn/Bus: Südbahn bis Kapfenberg, Bus (zuerst 172 dann 171 nach Turnau/Maurerbach-Brücke)
Markierung: **** (bis zur Gabelung, 457/457a hervorstechend, danach aber unzureichend markiert)