

# .. So schmeckt Österreich



Hochzeits-  
bäckerei 2.0



Tausche Weinrebe  
gegen Kochlöffel



Süßwasserfisch  
goes Sashimi



Küchenchallenge  
für Heinz  
Reitbauer



**DER WALD ALS  
ALL-YOU-CAN-EAT**  
Das Konzept von Vitus Winkler



# ÖSTERREICHS KULINARISCHE SEITEN ...

... lernen Sie gleich ganz neu kennen. Denn diesmal geht es nicht ums Wiener Schnitzel oder den Kaiserschmarrn! Sondern um die Menschen, die heute und in Zukunft für die Kulinarik-Kultur des Landes stehen. Die alte Traditionen erhalten oder wiederbeleben. Die experimentieren und Neues entdecken. Und die sowohl Einheimischen als auch Gästen besondere Aspekte der österreichischen Küche nahebringen – mit dem Fokus auf Regionalität, Saisonalität und Nachhaltigkeit. Und das auf Spitzenniveau und mit viel kreativem Schwung!

Die Geschichten und Eindrücke in diesem Magazin stammen aus den verschiedenen Bundesländern Österreichs. Es geht um heimischen Fisch, besondere Hochzeitsmehlspeisen oder den selbst in Österreich nicht überall bekannten Sterz. Und natürlich um Spitzenköch:innen wie Heinz Reitbauer, Lukas Nagl, Vitus Winkler, Josef Floh und Eveline Wild.

Neugierig auf Tipps aus den Regionen? Die gibt's auf den unten aufgeführten Websites. Weitere kulinarische Originale finden Sie über den QR-Code im Culinary Showroom.



## INHALT

04

**VORARLBERG**  
Ich koche, was ich sehe



24

**STEIERMARK**  
Das Auge isst mit

08

**ÖBERÖSTERREICH**  
Teller-Künstler



26

**STEIERMARK**  
Begleitung gesucht

12

**BURGENLAND**  
Zur Hochzeit gib'ts Kekse

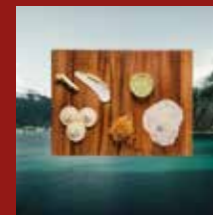


28

**KÄRNTEN**  
Der Fang des Tages

16

**BURGENLAND**  
Sterz. Gemacht mit Herz



31

**TIROL**  
Brettl, die viel Heimat zeigen

20

**SALZBURGERLAND**  
„Der Wald ist das schönste  
All-You-Can-Eat“



32

**NIEDERÖSTERREICH**  
Wenn ich du wäre

34

**NIEDERÖSTERREICH**  
Kleine Blätter, großer Auftritt



**Eine Veröffentlichung der Österreich Werbung,  
Vordere Zollamtsstraße 13, 1030 Wien, Österreich, in Kooperation mit dem EAT Club.**

**Bildnachweise:** S. 10 Lenka Reschenbach (Porträt Julia Presslauer); S. 31: Aria Sadr-Salek (Porträt Claudia Kogler)  
**Österreich Werbung** (im Folgenden ÖW): S. 2: ÖW / Konstantin Reyer (Wald); S. 4-7 ÖW / Angela Lamprecht; S. 8-11 ÖW / Julia Presslauer (Illustrationen), ÖW / Gröller Hospitality / Joerg Lehmann (Gerichte); S. 10: ÖW / AMA / Christian Kremser (Lukas Nagl); S. 12 + 13: ÖW / Monika Frauenhofer; S. 14 + 15: ÖW / Kurt Prinz; S. 16-19: ÖW / Konstantin Reyer; S. 20 + 21: ÖW / Lukas Elsner; S. 22 + 23: ÖW Werbung / Hugo & Hager; S. 24-27: ÖW / Julia Rotter; S. 28-31: ÖW / Manuel Zoller; S. 32-34: ÖW / Captif; S. 35: ÖW / Karolin Pernegger.

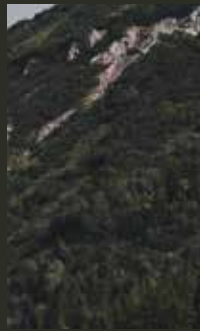
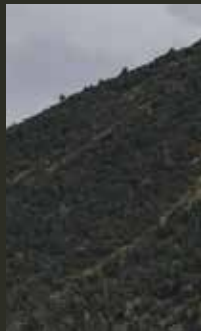




Franziska Hiller  
aus dem  
Bregenzerwald



Julian Stieger  
kocht am Arlberg



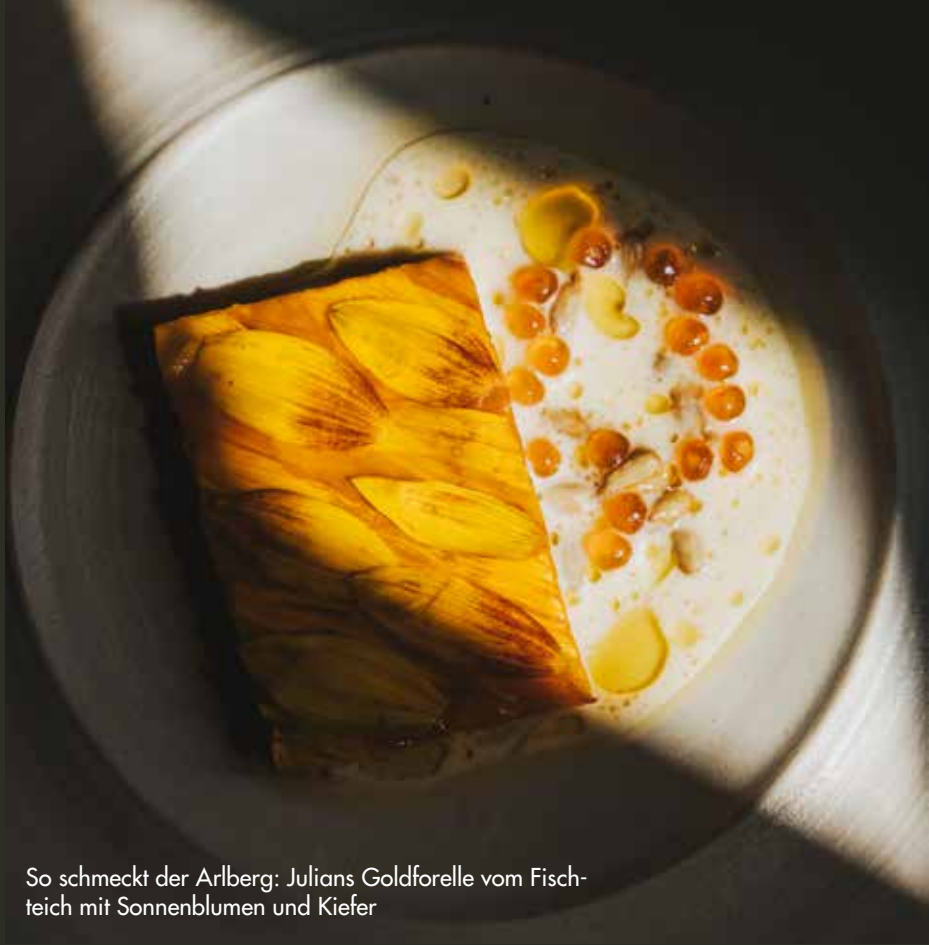
# ICH KOCHTE, WAS ICH SEHE



Jeremias Riezlers  
Gerichte stehen  
fürs Kleinwalsertal



DIE LANDSCHAFT  
SCHMECKEN – DAS  
GEHÖRT ZUM  
KONZEPT DIESER  
KÜCHENCHEFIN UND  
KÜCHENCHEFS AUS  
**VORARLBERG**. HIER  
VERRATEN SIE, WELCHE  
PRODUKTE FÜR IHRE  
REGION TYPISCH  
SIND. UND WAS SIE  
DARAUS MACHEN



So schmeckt der Arlberg: Julians Goldforelle vom Fisch-  
teich mit Sonnenblumen und Kiefer



## JULIAN STIEGER

lässt sich bei seinen Gerichten oft vom  
Ausblick und damit der Natur inspirie-  
ren. Seit 2022 ist Julian Küchenchef  
des Rote Wand Chef's Table in Lech  
am Arlberg, das mit vier Gault-Millau-  
Hauben und zwei Guide-Michelin-Ster-  
nen ausgezeichnet ist. Zuvor arbeitete  
Julian in zahlreichen Weltklasserestau-  
rants, unter anderem im Geranium in  
Kopenhagen, im Eleven Madison Park  
in New York und im Wiener Steirereck.  
Julians alpine Haute Cuisine wird in  
einem ehemaligen Schulgebäude ser-  
viert und daher gerne als kulinarische  
Heimatkunde bezeichnet.

„Ich koche, was ich sehe, bedeutet  
am Arlberg in erster Linie, smart  
zu agieren. Also im Sommer so  
viel wie möglich zu fermentieren  
und einzulegen“, verrät Spitzen-  
koch Julian Stieger.

**Nennst du uns eine Farbe, ein  
Element und eine Pflanze, die deine  
Region am besten beschreiben?**

**Julian:** Als Farbe würde ich grau  
wählen. Wie die Berge, die uns um-  
geben. Als Element ist es das Wasser.  
Wegen des Flusses, der durch das  
Tal fließt. Als Pflanze: Die Fichte, die  
größtenteils unsere Wälder bildet.

**Wenn du nur eine typische Zutat  
wählen dürftest, welche wäre das?**

Die Kiefer. Sie steht uns fast unend-  
lich zur Verfügung. Außerdem lässt  
sie sich vielfältig verwenden und sich  
in allen Stadien des Wachstums, von  
Pollen bis Zapfen, konservieren.

**Welches regionale Lebensmittel  
verdient mehr Aufmerksamkeit?**  
Die Sonnenblume! Sie ist vielseitiger,  
als man denkt.

**Welche Zutat vermutet man nicht  
in deiner Region?**

Eigentlich ist der Arlberg ein offenes  
Buch, was die Produkte betrifft. Was  
aber sehr wenige Menschen wissen,  
ist, dass bei uns vor der Tür Kümmel  
wächst – der übrigens unfassbar  
aromatisch ist.

**Was ist das Besondere an deinem  
Arlberg-Gericht?**

Alle Zutaten sind bei uns direkt  
vor der Tür erhältlich. Die Sonnen-  
blumen sind aus dem Garten, die  
Goldforelle aus dem Fischteich um  
die Ecke und die Kiefer natürlich aus  
dem Wald.

## Vor Ort schmecken:

ROTE WAND CHEF'S TABLE  
ZUG 5  
6764 LECH AM ALRBERG





FRANZISKA HILLER

arbeitet seit über 25 Jahren im Bio-hotel Schwanen im Bregenzerwald. Gemeinsam mit Seniorchefin Antonia Moosbrugger prägte sie die „Wilde-Weiber-Küche“ des Restaurants. Heute leitet Franziska die Küchencrew. Für die Bioköchin ist Hildegard von Bingen nach wie vor eine wichtige Inspirationsquelle. „Danach tun die Zutaten, die aktuell erntereif sind, dem Körper gerade zu dieser Zeit gut.“ Das bedingungslos umgesetzte biologische Konzept des Schwanen ist dem Gault Millau drei Hauben und dem Guide Michelin einen Grünen Stern wert.

Vor Ort  
schmecken:

BIOHOTEL SCHWANEN  
KIRCHDORF 77  
6874 BIZAU

**Für Franziska Hiller bedeutet das Motto „Ich koche, was ich sehe“ Folgendes: „Im Bregenzerwald findet man alles, was es für eine gute Küche braucht: frische Luft, klare Flüsse und die besten Böden für Gemüse und Kräuter.“**

**Nennst du uns eine Farbe, ein Element und eine Pflanze, die deine Region am besten beschreiben?**  
**Franziska:** Grün. Erde. Fenchel.

**Wenn du nur eine typische Zutat wählen dürftest, welche wäre das?**  
Der Dinkel. Er tut so gut und ist perfekt für Brot, Spätzle, Nudeln oder Müsli. Das ist Bregenzerwald pur.

**Welches regionale Lebensmittel verdient mehr Aufmerksamkeit?**  
Beim Gemüse: der Fenchel. Beim

Obst: die Quitte. Beide sind unglaublich schmackhaft und gesund.

**Welche Zutat vermutet man nicht in deiner Region?**  
Topinambur. Hier bei uns ist sie eher als Blume bekannt. Wir nutzen sie aber gerne als Gemüse.

**Was ist das Besondere an deinem Bregenzerwald-Gericht?**  
Meine Küche ist regional, saisonal und natürlich voller Kräuter. Sie schmeckt nach Lindenblütenblättern im Frühling, nach Fenchel im Sommer und nach Kürbis im Herbst. Das Besondere beim Gemüse: Es kommt aus unserem eigenen Garten – das ist einfach unschlagbar. Bei allen anderen Produkten arbeite ich eng mit den Landwirten zusammen, um nur das Beste auf den Teller zu bringen.

So schmeckt der Bregenzerwald: Franziskas rosa gebratener Rücken vom Schönenbacher Reh und Fenchel aus dem Wilde-Weiber-Garten



So schmeckt das Kleinwalsertal: Jeremias' Krustenbraten mit Berg-Erdäpfeln und Wurzelgemüse

**Das Kleinwalsertal mit allen Sinnen zu spüren und zu genießen, darum geht es Jeremias Riezler. „Im Kleinwalsertal sehe ich Berge, ich sehe die wilde Natur und alles, was an Lebensmitteln dazugehört: Wildpflanzen, Milch, Käse, Fleisch und Honig.“**

**Nennst du uns eine Farbe, ein Element und eine Pflanze, die deine Region am besten beschreiben?**  
**Jeremias:** Das Element ist das Wasser. Wir haben hier sehr viel Niederschlag, daher ist die Farbe auch grün. Die Pflanze wäre die Latschenkiefer. Sie ist knorrig und widerstandsfähig, wie unsere Region.

**Wenn du nur eine typische Zutat wählen dürftest, welche wäre das?**  
Käse. Weil er eine meiner Lieblingszutaten ist. Er hat die letzten Jahrhunderte das Leben hier gesichert, auch weil wir mit dem Überschuss gehandelt haben.

**Welches regionale Lebensmittel verdient mehr Aufmerksamkeit?**  
Der Schweinebauch. Er ist für mich eines der besten Teile vom Schwein. Man schmeckt allerdings auch, dass die Tiere hier 365 Tage im Jahr im Freiland sind.

**Welche Zutat vermutet man nicht in deiner Region?**  
Safran. Und Exoten wie Tomatillos aus umweltschonenden Permakulturgärten.

**Was ist das Besondere an deinem Kleinwalsertal-Gericht?**  
Es ist bodenständig. Und die gepoppte Kruste ist etwas Besonderes. Das mitgebackene Gemüse bekommt den Geschmack vom Braten ab, ist Soßenbasis und Beilage zugleich. Alles verschmilzt also zu einem. Und zusammen schmeckt es nach einem großen Ganzen.



JEREMIAS RIEZLER

ist kulinarischer Bergführer, Sommelier und Spitzenkoch. Versteckt im Kleinwalsertal führt er in dritter Generation gemeinsam mit seiner Frau Bettina das Biohotel und Restaurant Walserstuba. Die beiden gehen dabei einen radikal regionalen Weg. Lebensmittel, die es nicht in Sichtweite gibt, schaffen es nicht auf die Karte. Und selbst die Möbel kommen vom regionalen Tischler. Für ihr kulinarisches Bergabenteuer wurde die Walserstuba 2024 als erstes Restaurant in Österreich mit der Grünen Gault-Millau-Haube ausgezeichnet. Und ein Grüner Michelin-Stern folgte.

Vor Ort  
schmecken:

BIOHOTEL WALSERSTUBA  
EGGSTRASSE 2  
6991 RIEZLERN





# TELLER-KÜNSTLER

WENN EIN KÜCHENKREATIVER EINER ILLUSTRATORIN EIN MENÜ SERVIERT, ENTSTEHT EINE GANZ BESONDERE MAGIE. DAS DANKE-SCHÖN DER BEKOCHTEN: EINE DREI-GANG-RETROSPEKTIVE DER GERICHTE VON SPITZENKOCH LUKAS NAGL AUS **OBERÖSTERREICH**



SOMMERBOCK | SPITZPAPRIKA | KAPUZINERKRESSE | HANFSAMEN





LUKAS NAGL

ist Koch des Jahres 2023 (Gault Millau) und Mitglied der Jeunes Restaurateurs Europe (JRE). Er leitet die Küchen des renommierten Restaurants Bootshaus (1 Michelin-Stern) im Hotel Das Traunsee, des Wirtshauses Poststube 1327 und der Beletage im Hotel Post am See. Die von Monika und Wolfgang Gröller in dritter Generation geführten Betriebe zählen zu den Spitzenadressen der österreichischen Gourmetszene.

Eigentlich sind die Kreationen von Lukas Nagl schon selbst kleine Kunstwerke. Aber eben vergänglich. Drei Gerichte seiner Karte ließ er daher nur zu gern von einer Illustratorin in etwas weniger Vergängliches verwandeln. Und, gelungen? „Absolut! Julia hat es geschafft, die Seele der Speisen und auch deren Idee dahinter einzufangen.“ Die Motive erzählen beispielsweise von den Kombinationen der Zutaten: Bei Rote Rübe | Rose | Schafmilch | Hechtkaviar verbinden sie das erdige Land mit der Frische eines Sees. Sie vermitteln aber auch den Stellenwert der Zutaten: „Bei uns gilt: Fisch, Fleisch, Obst und Gemüse haben immer den gleichen Stellenwert, sie stehen auf einer Ebene“, verrät Lukas. „Das sieht man wunderbar im Motiv Sommerbock | Spitzpaprika | Kapuzinerkresse | Hanfsamen.“ Ganz besonders hat es Lukas Nagl der Schmetterling in der Illustration zu Waldbeeren | Schafjoghurt | Baiser | Fichtenwipfel angetan. „Es ist ein sehr opulentes Gericht, aber trotzdem hat es (wie der Schmetterling) etwas Zartes, Feines und somit Lebensfrohes an sich. Und darum geht es ja auch bei dieser Speise, die wir maximal sechs bis acht Wochen im Jahr anbieten.“ Und noch eine Parallele sieht der Spitzenkoch aus Oberösterreich zwischen Kulinarik und Kunst: „Es geht darum, Menschen aus dem Alltag zu entführen.“

Vor Ort schmecken:

RESTAURANT BOOTSHAUS  
KLOSTERPLATZ 4  
4801 TRAUNKIRCHEN IM SALZKAMMERGUT

3 FRAGEN AN ILLUSTRATORIN  
JULIA PRESSLAUER

**Ein Gericht in eine Illustration umwandeln. Wie bist du da rangegangen?**  
Das Schöne bei einer Illustration ist die Übertreibung. Eine gebogene Bohne kann sich noch mehr verbiegen, ein Blatt kann so aussehen, wie es in echt nie möglich wäre, um die Idee darzustellen.

**Welches Gefühl möchtest du beim Anschauen transportieren?**  
Ein Gefühl von Harmonie und Leichtigkeit. In den Gerichten ist alles miteinander im Einklang. Das betrifft nicht nur die einzelnen Elemente, sondern auch die Regionalität und die Umgebung. Es entsteht ein ganzheitliches Bild, in dem alles eins ist.

**Illustrieren und Kochen sind beides Handwerke. Was haben sie für dich gemeinsam?**  
Beide basieren auf Grundzutaten, aus denen unendlich viele Möglichkeiten entstehen, beide erfordern kreative Entscheidungen. Zudem bietet das Kochen Freiheit und belohnt kreative Experimente, genau wie das Illustrieren.



ROTE RÜBE | ROSE | SCHAFMILCH | HECHTKAVIAR



WALDERDBEEREN | SCHAFJOGHURT | BAISER | FICHTENWIPFEL





Lena Zachs moderne Adaption der klassischen Nusstangerln: Nüsse umhüllt von Schokolade – in Diamantenform gebracht



Hochzeitsbäckerin Aloisia Bischof mit drei ihrer traditionellen Mehlspeisen: Wagenräder, Butterkrapfen und Nusstangerl



Erinnert an einen schneebedeckten Berggipfel: Eierlikörspitz



Vegane Krapfen gefüllt mit burgenländischer Uhudler-Marmelade (aus Weintrauben)

# ZUR HOCHZEIT GIBT'S KEKSE

OKAY, TORTE NATÜRLICH AUCH! ABER ALOISIA BISCHOF BACKT VOR ALLEM KIPFERL, MAKRONEN UND ANDERES KLEINGEBÄCK FÜR BRAUT-PAAR UND GÄSTE. DAS HAT IM **BURGENLAND** EINE LANGE TRADITION

„Mehlspeisen zur Hochzeit, das war früher im Burgenland genauso wichtig wie die Eheringe“, erzählt Aloisia Bischof. Sie ist eine der bekanntesten Hochzeitsbäckerinnen des Landes. Und ist mit diesem Brauch groß geworden. Schon als Kind unterstützte sie ihre Mutter und Tante bei den Vorbereitungen, die meist im Hochzeitshaus (dem Wohnort der Braut) stattfanden. Damals trafen sich noch die Frauen der beiden Familien, um gemeinsam zu backen. Die einzelnen Arbeitsschritte fanden unter Anleitung einer Hochzeitsbäckerin statt. Denn nicht nur schmecken sollten die Mehlspeisen,

sondern auch gut aussehen! „Bschoat-Pinkerl“ nannte sich das Päckchen, das den Gästen den Heimweg versüßen sollte. „Die eingeladene Verwandtschaft hatte früher ja oft einen langen Fußmarsch nach Hause vor sich. Da Kekse sich dafür am besten eigneten, waren sie meist im Packerl.“ Trotz moderner Verkehrsmittel, der Brauch hat sich im Burgenland bis heute gehalten – und neben der Hochzeitstorte türmen sich Nusstangerl, Makronen oder Butterkrapfen. Wie sich die Rezepturen in den letzten Jahren verändert haben? „Man arbeitet mehr mit Schokolade

und nimmt Butter statt Schmer (Anm.: Schweineschmalz). Viele Produkte kommen nach wie vor aus der Region, wie die Uhudler-Marmelade. Oder Mehl aus Einkorn und Emmer.“ Aloisias größter Wunsch: „Dass die burgenländische Hochzeitstradition nicht ausstirbt. Moderne Neuinterpretationen, wie die von Lena, können dazu beitragen. Denn auch Traditionen erneuern sich im Laufe der Zeit.“

## Vor Ort schmecken:

ALOISIAS MEHLSPEISKUCHL & KAFFEESTUBN  
UNTERE DORFSTRASSE 29  
7512 BADERSDORF



**LENA ZACHS**

Die Konditorin und Pâtissière ist zwar keine traditionelle Hochzeitsbäckerin. Sie zaubert aber ebenfalls festliche Torten und Kleingebäck für (Hochzeits-)Feiern. Ihr Fokus: Produkte, die optisch überzeugen, aber auch Saisonalität, Regionalität und Nachhaltigkeit berücksichtigen.



# STERZ. GEMACHT MIT HERZ.

DIE ERINNERUNGEN AN GERICHTE AUS DER REGION WACHHALTEN. DEM HABEN SICH DIE **LAFNITZTALER** BAUERNSPEZIALITÄTEN VERSCHRIEBEN – EIN ZUSAMMENSCHLUSS VON BETRIEBEN, DIE CATERING MIT NATUR-NAHEN PRODUKTEN ANBIETEN



**CHRISTA ERDELY**  
ist Geschäftsführerin der Lafnitztaler Bauernspezialitäten. Sie und ihr Team wagten sich für uns daran, eines der ältesten Gerichte Österreichs zu „modernisieren“.

Bauernbuffet nennen die Bäuerinnen ihr riesiges Angebot aus regionalen und saisonalen Gerichten: von eingelegten Kürbiskugeln (aus nicht verwendbaren Ölkürbissen), selbst gemachten Aufstrichen, Schweinsbraten, Backhendl bis hin zu Sterz. Wem dieses Gericht nichts sagt, werfe bitte einen Blick in den Kasten rechts unten. Für Christa Erdely ist der Sterz das Soulfood des Burgenlands. „Leider wurde er in den letzten Jahren und Jahrzehnten wegen der Zubereitung mit reichlich Schmalz oft vom Speiseplan gestrichen. Daher wächst auch im Burgenland gerade eine Generation heran, die Sterz nicht mehr kennt.“ Dabei sei Sterz ein Verwandlungskünstler: Er lässt sich aus verschiedenen Mehlen zubereiten, mit süßen Komponenten wie Apfelmus oder Kompott kombinieren. Oder als Beilage zu Suppe oder Herzhaftem wie Käse, Kartoffeln oder Speck ergänzen. „Und jedes Mal entsteht ein

„STERZ IST EIN EMOTIONALES GERICHT. FAST JEDER AUS DEM BURGENLAND ÜBER 30 WURDE VON DER OMA DAMIT BEKOCHT.“



Super Fingerfood: Weizen-Kartoffel-Sterz mit Ei zu Bällchen geformt und in Öl ausgebacken



Christas Favorit: süßer Bohnen-Apfel-Sterz im Strudelteig



So kennt Sterz noch keiner: als Burgenland-Sushi mit Senfkaviar und heimischem Fisch.  
Das Rezept gibts unter [austria.info/de/rezepte/sterz-sushi](https://austria.info/de/rezepte/sterz-sushi)

komplett anderes Geschmackserlebnis!“ Deshalb gibt es „den“ Sterz auch nicht – denn selbst innerhalb einer Familie sind sich nicht alle einig, wie er denn zu sein hat. Zwar ist die Freude immer groß, wenn er zu seltenen Anlässen auf den Tisch kommt. Das weiß Christa auch durch ihr Catering-Unternehmen. Aber sie wollte mehr tun und ließ „Sterz ist, wie er ist“ nicht gelten. Daher machte sie sich gemeinsam mit ihrem Team daran, neue Ideen

für den optisch eher unscheinbaren Klassiker zu entwickeln. „Das hat richtig Spaß gemacht! Bei der Entwicklung der neuen Varianten habe ich vor allem die Fettkomponente verändert. Ich hab' mit verschiedenen Ölen aus der Region experimentiert. Das macht das Grundrezept außerdem auch vegan.“ Denn ganz auf Fett lässt sich bei Sterz nicht verzichten: „Dann wird der Sterz trocken und man quält sich beim Essen“, verrät sie schmunzelnd. Die

Tradition bewahren, durch kleine zeitgemäße Veränderungen – Christa und ihr Team haben es geschafft!



## WAS IST DENN STERZ?

Eine Gericht, das oft aus Buchweizen-, Mais- oder Gerstenmehl zubereitet wird. Für einen traditionellen Sterz braucht es neben Mehl vor allem Schmalz. Zunächst wird das Mehl aber ohne Fett in einer Pfanne geröstet, bis es zu duften beginnt. Dann wird mit Wasser aufgegossen und gegart, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Zum Schluss wird er mit Schmalz übergossen und der Sterz unter ständigem Rühren nochmal geröstet – das nennt sich „abschmalzen“. Im Burgenland kommen typischerweise noch gegarte Wachtelbohnen darunter.





„ANFANGS HABEN MANCHE PFLANZEN NOCH GAR KEINEN GESCHMACK. MIT ZEIT UND ARBEIT IHRE WIRKUNG UND DAS AROMA HERAUSZUKITZELN IST FÜR MICH DAS SINNBILD ALPINER WALDKÜCHE.“



Mehrmals pro Woche sammelt Vitus Winkler Zutaten in seinem Hauswald

# „DER WALD IST DAS SCHÖNSTE ALL-YOU-CAN-EAT“

FINDET ZWEI-STERNE-KOCH VITUS WINKLER. IM ANSCHLUSS AN SEINE TOUREN DURCH DIE ALPENLANDSCHAFT DES **SALZBURGERLANDS** MACHT ER AUCH SEINE GÄSTE ZU KULINARISCHEN ENTDECKERN

Wenn Vitus Winkler seine Kochjacke anzieht und sich an den Herd stellt, ist ein wichtiger Teil seiner Arbeit bereits getan. Oft ist er nämlich schon bei Sonnenaufgang auf den Beinen. Und wandert durch seinen Hauswald, um Schwarzbeeren, Flechten und Kräuter zu sammeln, die seine Gerichte prägen.

*Was möchtest du deinen Gästen mit deinen Gerichten über den Wald vermitteln?*

Die Einzigartigkeit der Natur. Durch die verschiedenen Höhenlagen entsteht ein eigener Mikrokosmos und das harmoniert auch

geschmacklich. Ich möchte zeigen, dass etwas Kleines, wie Kräuter, auch etwas ganz Großes sein kann. Dass ein Kraut Geschmäcker wie „pilzig“ haben kann. Und dass etwas Einzigartiges auf dem Teller zu haben in der Nähe Gesammeltes bedeutet.

*Gibt es Zutaten aus dem Salzburger Wald, die dir besonders am Herzen liegen?*

Da ist zum einen der Wald-Ziest – weil er so unscheinbar ist. Du nimmst dieses Kraut in den Mund und hast das volle Pilzaroma. Aber auch Mädesüß gehört zu meinen Favoriten. Einerseits ist es für seine Wirkung gegen Kopf-





VITUS WINKLER

Starkoch. Sommelier. Hotelier. 1983 geboren, hat sich Vitus Winkler 2019 seine vierte Gault-Millau-Haube erkocht und gilt seitdem als der Shooting-Star unter Salzburgs jungen Köchen. Er startete mit einer klassischen Berufsausbildung in der Hotelfachschule von Bad Hofgastein, gefolgt von Stationen in Zell am See, Kitzbühel, Arlberg, Korsika und Mallorca. Heute betreibt er in vierter Generation zusammen mit seiner Frau Eva-Maria das familieneigene Vier-Sterne-Hotel mit eigenem Gourmet-Restaurant in St. Veit im Pongau. In seinem mit zwei Michelin-Sternen dekorierten Kräuterreich – by VitusWinkler versetzt er im wahrsten Wortsinne Berge in die Geschmackswelt seiner Gäste. Im Kräuterreich wird Natur zu Kultur.

„WENN DU WEITER OBEN BIST IM WALD, WO DIE URWÄLDER UND FLECHTEN SIND, TAUCHST DU IN EINE MYSTISCHE KRAFT EIN.“

schmerzen bekannt. Es ist aber auch sehr vielseitig kulinarisch einsetzbar, zum Beispiel für Desserts. Die Blüten, die Knospen lege ich ein, die Blätter verarbeite ich, etwa in Vorspeisen.

Was war das prägendste Erlebnis, das du im Wald je hattest?

Als Kind war ich immer mit meinem Großvater auf der Berghütte, er war nachts jagen. Das war sehr prägend für mich. Wir haben zusammen Tiere beobachtet, Schwarzebeeren und Preiselbeeren gesammelt und einfach den Tag in der Natur genossen. Ich glaube, das ist es auch, was mich wieder zurück in den Wald zieht als Erwachsener. Ich habe seitdem auch nie aufgehört zu sammeln.

Wie bindest du den Wald heute ein?

Ich gehe jeden zweiten Tag in den Wald. Einmal in der Woche gibt es auch ein fixes Ritual mit den Gästen: der Kräuterspaziergang am Donnerstag. Dabei erzähle ich über die Pflanzenwelt und darüber, was man mit ihr machen kann. Dann trinken wir auch Oxymel (Anm.: ein Kräuterkonzentrat aus Honig und Essig) und sitzen zusammen. Dabei entstehen spannende Kulinarik-Gespräche.

Der Wald auf dem Teller bedeutet für dich ...

... die Verbindung zu Lebensmitteln, die direkt aus der Natur stammen. Für mich sind Pflanzen nicht nur Nahrungsmittel, sondern essenzielle Mittel zum Leben. Es ist mir wichtig, diesen Unterschied zu Produkten, wie beispielsweise verarbeiteten Lebensmitteln aus dem Supermarkt, zu betonen. Oftmals messen wir diesen Produkten mehr Wert bei als der Natur selbst. Dabei sind Geschmack und die heilende Wirkung bestimmter Kräuter absolut einzigartig. Die wertvollen Aromen und die positiven Effekte, die wir aus der Natur schöpfen können, sind für mich essenziell. Und inspirieren mich in meiner kulinarischen Arbeit.



Der „Süße Waldboden“ aus Schwarzebeeren, Flechtensoße, Kren (Meerrettich), frischem Sauerklee und Sauerklee-Eis



Das „Reh im Wald“: Rehtatar, Wald-Ziest-Schaum, gebackene Zucchini-Blüte, Krensaucerrahm, Kräuterstaub, frische Waldkräuter, wilde Brombeeren

Was spielt sich denn bei deinen Sammeltouren in deinem Kopf ab?

Wenn du weiter oben bist im Wald, wo die Urwälder und Flechten sind, tauchst du in eine mystische Kraft ein. Man spürt die gute Luft in der Höhe, kann wirklich abschalten, durchatmen. Man ist so weit weg von allem. Und dann geht es für mich aber direkt in den „Sammler-Modus“. Einfach weil meine Zeit begrenzt ist. Ich bin dann wie ein Wiesel da oben am Berg. Ich sammle so viel wie möglich, so viel, wie ich mitnehmen kann. Einerseits um den Gästen was zum Probieren zu bieten, aber auch, um Neues zu entdecken. Fürs Restaurant nehme ich nur die Menge, die ich die nächsten Tage brauche. Manchmal nutze ich dann noch 15 Minuten, um Dinge, die ich noch nicht kenne, mitzunehmen. Und die erforsche ich dann in Ruhe zu Hause.

Was können wir alle vom Wald lernen?

Man weiß, dass sich alles im Wald über den Boden, die Verwurzelung abspielt. Diese Vernetzung ist auch für uns spannend: Eine Einheit zu bilden, ein Ökosystem. So sehe ich das auch für meine Mitarbeiter:innen und privat als Familie. „Gemeinsam schafft man mehr“, „Zusammenhalten“ und „Sein eigenes Ego zurückstellen“ sind Grundsätze, die der Wald uns lehrt.

Vor Ort schmecken:

SONNHOF BY VITUS WINKLER  
KIRCHWEG 2  
5621 ST. VEIT IM PONGAU



# DAS AUGE ISST MIT

KULINARISCHE KUNSTWERKE SIND KEIN ZUFALL, SAGT EVELINE WILD. DIE BEKANNTE KONDITORIN AUS DER **STEIERMARK** NUTZT FÜR IHRE KREATIONEN NÄMLICH REGELN WIE DEN GOLDENEN SCHNITT

## EVELINE WILD

Chocolatière, Pâtissière, Konditorweltmeisterin und Fernsehköchin – Eveline Wild ist vieles. Vor allem aber ist sie Genießerin, der ein Gericht auf den ersten Blick gefallen soll. „Jeder springt visuell auf etwas anderes an. Deshalb finde ich die kulinarische Welt auch so spannend. Es gibt keine reine Wahrheit, sondern nur subjektives Empfinden.“ Gemeinsam mit Ehemann Stefan Eder eröffnete Eveline 2013 das Genießerhotel mit Restaurant Der Wilde Eder (1 Michelin-Stern). Hier gibt es Evelines süße Kunstwerke, außerdem gibt sie regelmäßig Backkurse.



**Was bedeutet der Ausdruck „kulinarische Ästhetik“ für dich?**  
Das gehört zur DNA einer jeden Person, die einen Teller kreiert oder eine Torte macht. Denn es sind ja kleine Auszeiten aus dem Alltag, die wir schaffen und kein reines Versorgungskochen.

**Welche visuellen Elemente hat denn ein Gericht oder ein Gebäck?**  
Ich kann jetzt nur für Süßes sprechen: Farben, Formen und das Auftürmen spielen für mich eine entscheidende Rolle. Denn alles, was platt vor dir auf dem Teller liegt, ist auf den ersten Blick weniger spannend, als alles, was übereinander, angelehnt und obendrauf liegt. Die Texturen entfalten sich ja erst im Mund. Daher steht zunächst das Visuelle im Vordergrund.



Dessert mit 3D-Effekt:  
Himbeere / Schokospirale / Verbene

**Kann man das denn lernen?**  
Bis zu einem gewissen Grad kann man das schulen. Aber wenn es nicht aus dir selbst herausprudelt, dann ist es schwierig, das zu lernen. Ich würde sagen, ich hab einen ausgeprägten ästhetischen Sinn mitbekommen. Ich hab Spaß an schönen Din-

gen und daran, schöne Dinge zu gestalten.

**Warum ist gerade bei Desserts die Optik so wichtig?**  
Es spielt mehr Geschichte mit rein als beim Hauptgang, würde ich behaupten. Es darf verspielter sein. Desserts hatten schon immer eine besondere Wahrnehmung, vor allem in Österreich. Und sie waren lange ein Luxus.

„BEIM ANRICHTEN GELTEN DIE TYPISCHEN REGELN, DIE MAN AUS DER FOTOGRAFIE KENNT.“

**Und welche Rolle spielt das Auge wirklich beim Essen?**  
Mehr als wir uns eingestehen wollen. Da ich selbst oft hinter der Theke stehe und meine Pralinen verkaufe, sehe ich, wie Kundinnen und Kunden reagieren, wenn sie vor 15 oder 20 Sorten stehen. Wir Menschen ticken da wie Elstern: Alles, was extraordinär aussieht, glitzert oder bunt ist, wird mehr gekauft.

**Was bedeutet das für deine Arbeit?**  
Es gelten die Regeln, die man aus der Fotografie kennt. Wie den goldenen Schnitt oder die 3-5-7-Regel, die besagt „ungerade ist mehr“. Außerdem finde ich das Spiel mit den Formen



wichtig, also rund, eckig, quadratisch, herzförmig. Spiel ist überhaupt das Stichwort. Wenn es spielerisch aussieht, dann sieht es aus wie von der Natur gewollt.



Gelungenes Spiel mit Formen: Bratapfel/ Frischkäse/ Karamellsoße / Schokoblätter

**Was ist beim Anrichten noch wichtig?**  
Genau wie der Mensch hat auch jedes Minzblatt und jede Beere ihre Zuckerseite. Man drapiert sie so, dass sie möglichst zu dir schauen. Außerdem werden Soßen oft nicht mehr auf dem Teller, sondern im Kännchen dazu serviert, damit das Kunstwerk nicht schwimmt.

## Vor Ort schmecken:

DER WILDE EDER  
DORF 3  
8171 ST. KATHREIN AM OFFENEGG



# BEGLEITUNG GESUCHT

FOODPAIRING MAL ANDERS:  
DREI WINZER:INNEN STELLEN DIE  
KARTE VON **HEINZ REITBAUER**  
AUF DEN KOPF. UND LASSEN DEN  
SPITZENGASTRONOM EINFACH  
MAL IHRE WEINE BEKOCHEN



„Saure Hund“ à la Reitbauer:  
Die später gebackenen Kar-  
toffelfäden gibt's zum Riesling



Die drei Winzer:innen warten gespannt,  
welche Pairings Heinz Reitbauer gleich  
für ihre Weine umsetzt

Rezeptentwicklung auf Expert-Level könnte die Challenge auch heißen. Zu Weinen aus der Steiermark das passende Essen zu kreieren – das macht auch ein Ausnahmekoch wie Heinz Reitbauer zum ersten Mal. Dabei hat er in seiner Karriere schon einiges erlebt. Und erhielt nicht umsonst als „Legende“ vom Rolling Pin dauerhaft einen Platz in der Liste der besten Küchenchefs der Alpenrepublik.

Wie also anfangen? Na, klar, mit einer Weinverkostung! „Erstmal geht es darum, herauszufinden, welche Partner der Wein braucht. Gericht und Wein müssen sich gegenseitig Freiraum geben, um sich zu zeigen. Sie sollten aber auch voneinander profitieren oder miteinander verschwimmen. Der zarte und verspielte Riesling vom Weingut Engel beispielsweise verlangt nach

## DIE HERAUSFORDERER

Von drei renommierten steirischen Weingütern stammen die Weine der Challenge: **Verena Langmann** (weingutlangmann.at) hat einen Ried Hochgrail Sonnenhang Schilcher dabei. **Armin Tement** (tement.at) bringt einen Ried Zieregg XT Sauvignon Blanc mit. Und **Simon Engel** (weingut-engel.at) steuert einen Riesling Ried Klöchberg bei.



Die Steiermark im Glas - und auf dem Teller. Und beides war ruck-zuck wieder leer ...

Leichtigkeit und Frische.“ Deshalb kombiniert ihn Heinz Reitbauer mit Alpenlachs und Yuzu-Blättern. Die Yuzus (eine Zitrusfrucht aus Asien) wachsen gleich nebenan in einem der Gewächshäuser. Die eigene Landwirtschaft ist das Herz

des Pogusch – der mit einem Grünen Michelin-Stern ausgezeichneten Dependance des Steirerecks in Wien. Hier leben Schafe, Ziegen und Hühner. Außerdem bauen Heinz Reitbauer und sein Team in den Glashäusern und Gärten mehr als 500 essbare Pflanzen-, Zitrus- und Streuobstarten an. „Um Österreich langfristig kulinarisch hochwertig zu positionieren, brauchen wir eine neue Werteallianz zwischen Gastronomie, Landwirtschaft und Produzentinnen und Produzenten“, meint der Spitzenkoch. „Am Pogusch versuchen wir das sichtbar zu machen. Wir sind überzeugt, dass eine vielfältige, naturnahe und lebenswerte Kulturlandschaft der einzige Weg ist, um eine hochqualitative, saisonale Gastronomie zu ermöglichen“, so Heinz Reitbauer. Doch zurück zur Challenge: Den Sauvignon Blanc vom Weingut Tement findet Heinz Reitbauer „superkomplex“. Diese Vielschichtigkeit will er daher in einer Gemüsevielfalt auf dem Teller abbilden. Und mit Enzian, Vanille, Fenchelpollen und Curryblättern abrunden. Gemüse zum Sauvignon Blanc, das liebt auch der Macher des Weins. „Manchmal

Über Holzkohle gegrillte Forono-Rübe mit Wildfrüchten, Brunnenkresse und Kalbsniere begleitet den Schilcher vom Weingut Langmann



sind es ganz einfache Komponenten, die den Charakter eines Weins verstärken“, findet Armin Tement. Und sagt: „Unser Wein wurde ins perfekte Licht gerückt!“ Überrascht hat Heinz Reitbauer der Schilcher vom Weingut Langmann. „Der ist so waldbearig, rauchig. Der braucht eine Rote Rübe und verschiedene Waldbeeren.“ Mit der Roten Bete ist auch Verena Langmann sofort einverstanden: „Ich kombiniere zu Hause gebackene Rote Bete, Schafskäse und Walnüsse dazu. Eine etwas einfachere Variante als diese hier. Aber geschmacklich bin ich schon nah dran“, lacht Verena. Auch Simon Engel zeigt sich beeindruckt: „Das Thema zu meinem Wein war Fisch. Es ist toll zu sehen, in welcher Vielfalt die Küche den Fisch interpretiert hat. Das Kartoffelthema mit einer gewissen Schärfe rundet das Pairing perfekt ab.“ Challenge geschafft: dreimal Steiermark im Glas und auf dem Teller!

## Vor Ort schmecken:

STEIRERECK AM POGUSCH  
POGUSCH 21  
8625 TURNAU





Frisches Süßwasserfisch-Sashimi auf Stein – damit starten die Vier in den gemeinsamen Kulinarik-Tag



Der Fang des Tages, aus dem die vier Köch:innen so viele verschiedene Gerichte wie möglich kochen wollen



Christine Schwarzenbacher  
Florian Satran  
Roman Pichler  
Gerhard Satran

Vom Produkt inspirieren lassen, spontan und intuitiv kochen – das ist die Idee von Organisator Gerhard Satran

# DER FANG DES TAGES

IN **KÄRNTEN** AM OSSIACHER SEE LEBT UND ARBEITET GERHARD SATRAN, DER „FISCHKOCH DER NATION“. GEMEINSAM MIT DREI KÖCH:INNEN VERRBINGT ER EINEN TAG AM WASSER, UM NEUE INSPIRATIONEN FÜR DIE REGIONALE FISCHKÜCHE ZU FINDEN

Außerhalb Österreichs fragt sich der eine oder andere vermutlich: Fisch aus Kärnten? Aber klar! Fischerei hat in dem seen- und flussreichen Bundesland eine lange Tradition. Bereits im 14. Jahrhundert wurden Seeforellen aus Kärnten an den Kaiserlichen Hof nach Wien geliefert. In Satrans Zwei-Hauben-Restaurant am Ossiacher See kommen neben Seeforelle unter anderem Reinanke, Saibling, Flussbarsch, Zander oder Hecht und Waller auf den Tisch. Besonders gern aus Wildfang. Das bedeutet aber auch, dass nicht jeder Fisch zu jeder Jahreszeit zu bekommen ist. „Wildfänge sind wetterabhängig. Wenn es beispielsweise viel Wind und Regen hat, gibt es eben keinen Fisch. Genau das ist für mich das Schöne, dass etwas nicht permanent verfügbar ist.“ Dazu kommen Schonzeiten, in denen bestimmte Fische nicht gefangen werden dürfen – Ende Herbst die Reinanke, danach der Zander und im Frühling die Waller. Die Vorteile von Kärntner Süßwasserfischen gegenüber Meeresfischen sind für Gerhard Satran vor allem kurze Transportwege, das Wasser in Trinkwasserqualität und die herausragende Frische der Produkte. Als er im Jahr 2000 sein Restaurant eröffnete, hatte die Lage am Ossiacher See zwar entscheidenden Einfluss auf seine Speisekarte. Allerdings: „Damals gab es in





Morgens um sechs am Ossiacher See ...



Roman: Zanderbackerl / Zwiebel / Tagetes (Studentenblume)



Roman: Fischkroketten / Salbeifrit



Rübenfisch (rote Rohne / marinierter Saibling)



Fisch-Brettjause (Spielerei von Seefischen / Paradeiser / Paprika / Basilikum / Olivenöl)



Christine beim Zerlegen der Fische für Rübenfisch und Brettjause (siehe links)



Frischer geht es kaum: Noch am Ufer wird der Fang des Tages entschuppt



Roman: Fisch on Stick



Florian: Gebackene Reinanke und Tatar vom Amurkarpfen

„WELCHE SCHADSTOFFE NIMMT EINE FORELLE AUS TRINKWASSER-QUALITÄT SCHON AUF?“

GERHARD SATRAN

Kärnten kaum noch Süßwasserfische auf der Karte. Es gab nur die klassischen Forellen – und damit war es das dann auch schon.“ Das Bewusstsein hat sich seitdem verändert und auch das Qualitätsbewusstsein der Züchter. „Früher wurden auf einen Hektar vier bis fünf Tonnen Karpfen geerntet. Heute ist es maximal eine Tonne pro Hektar.“ Und die Züchter beschäftigen sich mit guter Herkunft, versuchen heimischen Fischen wie dem Kärntner Laxn wieder mehr Relevanz zu geben. Auch Gerhard Satran und sein Sohn Florian möchten zu mehr Relevanz beitragen und laden die Kärntner Küchenprofis Christine Schwarzenbach und Roman Pichler zu einem kleinen Experiment ein. Die Aufgabenstellung: Was lässt sich aus heimischen Fischen alles kreieren? Insgesamt 16 Rezepte bereiten die vier Köch:innen spontan an diesem Tag zu (eine kleine Auswahl ist links zu sehen). Es wird mariniert, gebläut, gebacken, sauer eingelegt, frittiert, flambiert, gekocht und paniert. Saiblingskaviar, Zanderbäckchen oder

-bauch verarbeitet. Denn Nachhaltigkeit bedeutet auch bei Fisch mehr als nur das Filet zu verwenden. „Sogar die Leber lässt sich essen. Kurz ansautiert steht sie einer Kalbsleber in nichts nach“, verrät Gerhard Satran. Noch dazu sei sie gesund, denn „welche Schadstoffe nimmt eine Forelle aus Trinkwasserqualität schon großartig auf?“ Gemeinsam wollte das Vierer-Team an diesem Tag zeigen, dass es sich lohnt, die heimische Fisch-Vielfalt besser kennenzulernen. Das gilt auch für die Zubereitung: „Denn Fisch ist nicht gleich Fisch. Während ein Karpfen ruhig etwas Hitze verträgt, muss ein Saibling schonend zubereitet werden, damit er nicht trocken wird“, verrät Gerhard Satran. Vor allem junge Leute ließen sich über die „Frische“, wie beispielsweise bei Sashimi oder Ceviche, auch für heimischen Fisch begeistern. Begeistert waren die vier Köch:innen auch von ihrem Fisch-Kulinarik-Tag: „Durch so ein Miteinander entsteht eine Dynamik, die ihresgleichen sucht“, findet Roman Pichler. Und vielleicht schafft es ja das eine oder andere Gericht auf die Speisekarten ...

Vor Ort schmecken:

GERHARD & FLORIAN SATRAN  
STIFTSSCHMIEDE  
OSSIACH 4  
9570 OSSIACH

ROMAN PICHLER  
RESTAURANT MORITZ  
OBERWUCHEL 5  
9131 GRAFENSTEIN

CHRISTINE SCHWARZENBACHER  
HOTEL ARLBERGERHOF VITAL  
GATSCHACH 47  
9762 WEISSENSEE



FLORIAN SATRAN

Der Sohn von Gerhard Satran ist Chefkoch der Stiftsschmiede am Ossiacher See. Das Motto des Fischrestaurants: Wir mögen alle Gerichte, lieben aber Fisch. Die Inspiration dafür liefert der herrliche Ausblick auf den See, den Mitarbeitende und Gäste genießen.



ROMAN PICHLER

Seine Speisekarte beschreibt er als „ein kulinarisches Erlebnis im Wandel der Jahreszeiten“. Sein Kochstil entspricht ganz dem Konzept von Slow Food. Er verwendet frischste Zutaten und entwickelt seine Rezepte ständig weiter.



CHRISTINE SCHWARZENBACHER

Ihrem eigenen Stil ist Christine in den letzten Jahren immer treu geblieben: Regionale Küche steht bei ihr an oberster Stelle. Die Zutaten für ihre Küche werden zu 85 Prozent in einem Radius unter 66 Kilometern eingekauft.



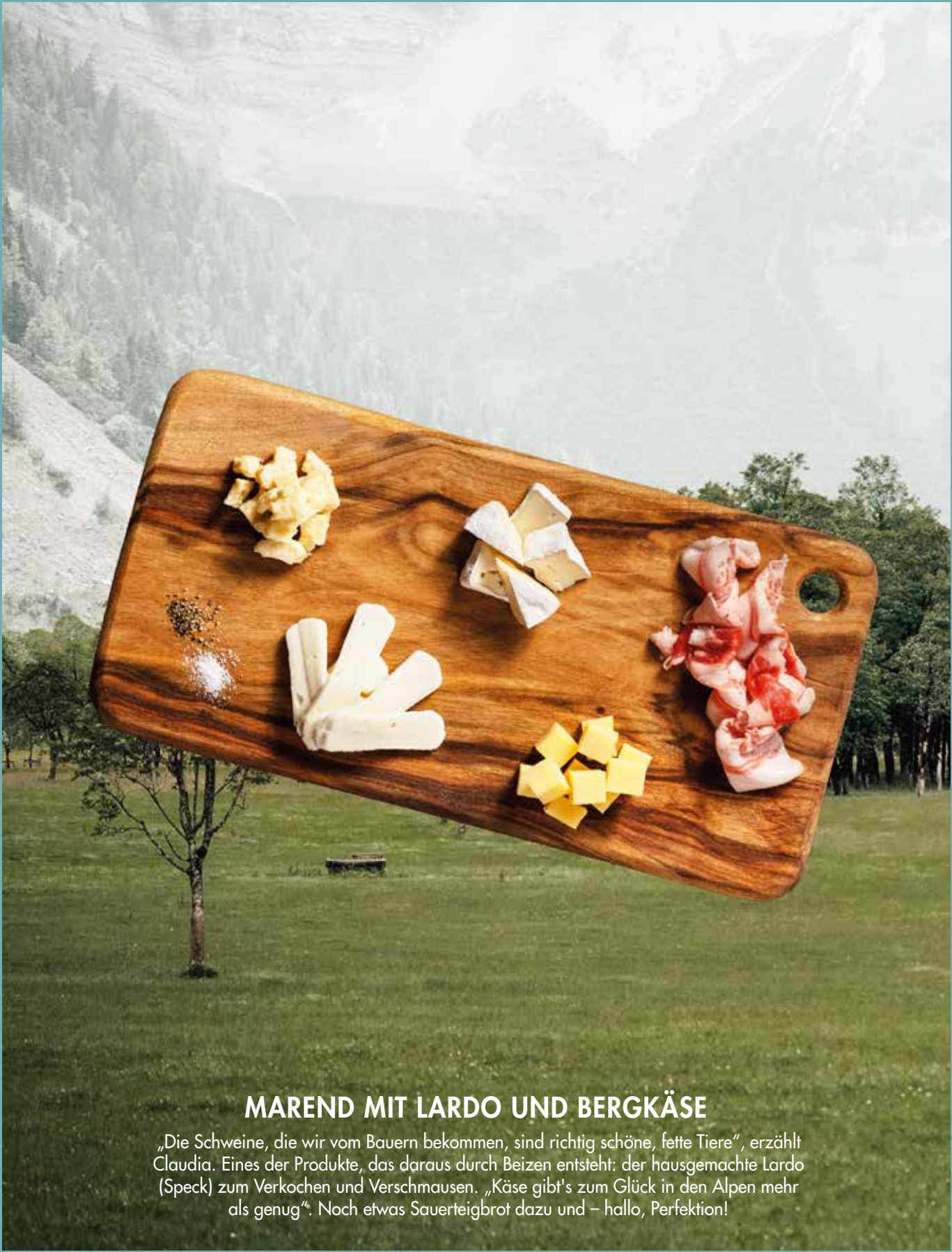
# BRETTL, DIE VIEL HEIMAT ZEIGEN

ALLES VON HIER. DAS GALT SCHON FRÜHER FÜR DIE BRETTJAUSE, EINEM KULINARISCHEN ORIGINAL AUS **TIROL**. WIE SO EINE MAREND AUS REGIONALEN ZUTATEN HEUTE AUCH AUSSEHEN KANN, ZEIGT „DIE WILDERIN“ CLAUDIA KOGLER



## SELLERIE-MAREND

„Die Knolle ist eigentlich ein simples, oftmals aber viel zu simpel eingesetztes Gemüse.“ Claudias Küchencrew schafft aus dieser einfachen Zutat einen beeindruckenden kulinarischen Überblick über deren Vielfalt: Sellerie-Ravioli, Sellerie-Salat, Selleriecreme, geschmorter Sellerie, Selleriechips und Selleriegrün.



## MAREND MIT LARDO UND BERGKÄSE

„Die Schweine, die wir vom Bauern bekommen, sind richtig schöne, fette Tiere“, erzählt Claudia. Eines der Produkte, das daraus durch Beizen entsteht: der hausgemachte Lardo (Speck) zum Verkochen und Verschmausen. „Käse gibt's zum Glück in den Alpen mehr als genug“. Noch etwas Sauerteigbrot dazu und – hallo, Perfektion!



MAREND VOM WEISSEN BERGLAMM

„Wenn wir schon ein Tier schlachten lassen, sollten wir alles Verwertbare nutzen“, ist Claudias Überzeugung. Auch, weil das den kulinarischen Horizont erweitert. Das Ergebnis: gebackene Lammpraline aus Hirn, marinierte Zunge als Carpaccio, gebeizter Rücken, gebratene Markknochen, ein puristisches Tatar und eine Old-School-Sülze.



CLAUDIA KOGLER

„Die Wilderin“ betreibt mit ihrem Bruder Michael das gleichnamige Restaurant – und wird von ihrem Team liebevoll als „commandante“ bezeichnet. Außer wenigen Zutaten, wie beispielsweise Pfeffer, lässt sie nur Produkte von Landwirt:innen aus der Region in die Küche. Nachhaltigkeit bedeutet bei ihr auch: Die Zutaten sind endlich. So steht auf einer Tafel vor der Küche, wie viele Portionen es von den Tagesempfehlungen jeweils gibt.



„Uns ist jedes einzelne Vieh, das Gmias oder der Fisch wie bei all unseren anderen Sachen, die wir so auf den Teller knallen, von A bis Z bekannt. Wir kennen die Höfe, die Bauern, die Felder, die Ställe, den Wald.“ So heißt es auf der Website „Der Wilderin“. Locker, unverblümt und auch ein bisschen provokativ kommuniziert das Team rund um Claudia Kogler. Und ist dabei tief verwurzelt in der Tiroler Landschaft. „Kulinarische Kreativität bedeutet für uns, aus den Produkten unserer Bauern und Lieferanten die komplette Vielfalt herauszuarbeiten“, verrät Claudia. In „Die Wilderin“ kochen, nutzen und genießen sie nur das Gemüse und Obst, das die Felder rund um Innsbruck in der aktuellen Woche so hergeben – oder das vorausschauend in der warmen Jahreszeit eingekocht wurde. Klingt nach einer beschränkten Vielfalt der Zutaten? Klar, wenn man von der Karotte nur den schönen Teil verarbeitet. Oder ein Tier auf sein Filet reduziert. „Weil wir das gesamte Tier oder das Gemüse von



„LOKALE PRODUKTE SIND DIE GESCHMACKS-BOTSCHAFTER EINER REGION.“

der Wurzel bis zum Grün verkochen, bieten wir unseren Gästen eine Vielfalt an Gerichten und eine Vielfalt an Geschmäckern.“ Brutal regional und brutal saisonal nennt sich das auch. Diese naturnahe Art zu kochen, passt perfekt zur Brettljause. Eine Brotzeit, die ursprünglich nach der Feldarbeit eingenommen und mit einem Stamperl Schnaps abgerundet wurde. Zur Basisausstattung gehörten: ein Holzbrett, Bauernbrot, Würstchen, Speck und Bergkäse. Die klassische Variante gibt es in Tirol natürlich nach wie vor. Marenden können heute aber auch vielseitiger und besonders heimatverbunden daherkommen.

Vor Ort schmecken:

DIE WILDERIN  
SEILERGASSE 5  
6020 INNSBRUCK





MARION EBNER-EBENAUER

Die Winzerin lernt durch ein Praktikum ihren heutigen Beruf lieben. Mit 22 geht Marion als Sommelière nach Los Angeles und arbeitet für „Oscar“-Koch Wolfgang Puck. Danach ist sie im Weinmarketing und für einen großen Weinhändler tätig. Heute betreibt Marion mit ihrem Mann Manfred das Weingut Ebner-Ebenauer im Weinviertel (ebner-ebenauer.at). Ihr Bezug zur Gastronomie? „Damit habe ich meine Ausbildung finanziert.“



JOSEF FLOH

„Der Floh“ ist Chef im gleichnamigen Restaurant in Langenlebarn (derfloh.at). Sein Konzept: „Radius 66“, was immer möglich ist (vom Gemüse bis zum Mobiliar) stammt aus einem Umkreis von 66 Kilometern rund um sein Wirtshaus. Dafür gab es 2025 einen Grünen Michelin-Stern. Flohs Weinkarte ist mehrfach ausgezeichnet, kaum ein österreichisches Bio-weingut, das nicht darauf ist. In dem von Marion gönnt er sich nach der Arbeit gerne einen Schluck Rotwein.

WENN ICH DU WÄRE

EINE WINZERIN UND EIN WIRT AUS **NIEDERÖSTERREICH** TAUSCHEN EINEN TAG DEN JOB. DAS ERGEBNIS? VIEL WERTSCHÄTZUNG FÜR DIE ARBEIT DES TAUSCHPARTNERS – UND SO EINIGE PERSÖNLICHE ERKENNTNISSE



Juhu, Treckerfahren! Eines von Flohs Highlights am Tauschtag. „Und dass ich zum ersten Mal den Geruch der Trauben schnuppern durfte.“



Die Lese im Weingut erfolgt ausnahmslos per Hand – meist aber etwas schneller als beim Floh



Der Start von Marions Küchentag: Waren ausladen und dabei die Qualität checken



Viele, viele Gurken hobeln macht Muckis ...

„FLOH HAT EIN GROSSARTIGES TEAM. ICH HOFFE, DASS MEINE AUGEN NUR ANNÄHERND SO FUNKELN, WENN ICH ÜBER MEINE ARBEIT SPRECHE.“

MARION EBNER-EBENAUER



Den selbst geernteten Tropfen wird Floh erst in ein paar Jahren kosten können



Kurz raus in die Natur – die fehlt der Winzerin an ihrem Tag in der Küche



„ES GIBT VIELE PARALLELEN ZWISCHEN UNS. WIR FOKUSSIEREN BEIDE AUF DIE QUALITÄT. DANN KOMMT IM GLAS UND AUF DEM TELLER DAS BESTE RAUS.“

JOSEF FLOH



Als Marion ins Restaurant aufbricht, hat Floh schon einiges geschafft

Mit einer Erkenntnis seines Tausch- tages platzt Floh sofort heraus: „Das Leben mit Wein hat einen laaangen Zyklus. Dafür braucht es Geduld.“ Vom Aufbereiten des Bodens bis zum Pflanzen, Pflegen, Ernten und dem Ausbau des Weins – da vergehen oft Jahrzehnte. „Ich konnte mir bei der Lese überhaupt nicht vorstellen, wie der Wein wohl in drei Jahren schmecken wird.“ Drei Jahre – das findet Marion sogar noch etwas kurz: „Wir investieren bis zu 16 Jahre Handarbeit in Schaumweine und müssen heute bedenken, welchen Eindruck Weine in 20 Jahren machen.“ Dafür braucht es reichlich Erfahrung! Was Marions größte Erkenntnis war? „Köch:innen sind heute nicht mehr in der Küche versteckt. Sie müssen trotz Stress, Hitze und Lärm perfekt

abliefern – und hinterher noch an die Tische und Gastgeber sein. Dafür haben sie einen Oscar verdient!“ Im Gegensatz zu ihrem Job als Winzerin ist in der Küche das Ergebnis sofort sichtbar und auch Feedback kommt unmittelbar zurück. Allerdings: „Tag- ein, tagaus auf den Punkt zu arbeiten. Und genau zu den À-la-carte- Zei- ten das Beste aus sich und seinem Team herauszuholen, das braucht Disziplin. Und das nicht nur über vier bis sechs Wochen, wie wir bei der Ernte. Nein, das ganze Jahr über, das ist beeindruckend.“ Ob sie sich vorstellen könnte, Köchin zu sein? „Nein! Ich bin als Wirtshaus- kind groß geworden und hab mir mit der Gastronomie meine Ausbildung finanziert. Gerade deswegen weiß ich, was dahinter steckt. Ich habe großen Respekt vor der Leistung und dem Handwerk.“ Ihr Tauschpartner Floh wiederum könnte sich ein Leben als Winzer durchaus vorstellen: „Die Liebe zum Wein ist ja jetzt schon vorhanden. Je- doch müsste ich noch einiges lernen. Einen ersten Schritt habe ich schon gemacht und heute viel Neues über die Fermentation erfahren.“ Was das Schwierigste am Tausch- tag war? „Das Ergebnis nicht gleich verkosten zu können“, findet Floh. „Mir nicht ständig was in den Mund zu schieben“, verrät Marion lachend. „Vor allem, weil man in einer Schau- küche ja auch ständig unter Be- obachtung steht, sollte man nicht einfach ein Randstück der Kartoffeln essen oder vom Gemüse knabbern.“



„Borretsch schmeckt frisch und deutlich nach Gurke“. Theresia kombiniert sie mit Pasta und Algensoße



**THERESIA PALMETZHOFFER** gehört zu den Top 100 Köch:innen des Landes (zur-palme.at). Von ihren Stationen im Ausland (u.a. Spitzenrestaurants in Kopenhagen und San Sebastián) brachte sie viele kreative Elemente mit in ihre niederöster- reichische Heimat. Vor zehn Jahren arbeitete sie bereits mit Microgreens – die seit 2024 auch in St. Pantaleon-Erla durch Vertical Farming ange- baut werden.

Die süßlichen, an Rote Bete erinnern- den Amaranth-Microgreens passen zu Desserts wie weißer Schokomousse



Erbsen-„Greens“ sind saftig und schmecken nach Zuckererbsen: „Ein tolles Finish für Schwarzwurzeln.“

# KLEINE BLÄTTER, GROSSER AUFTRITT

FÜR MANCHE SIND **MICROGREENS** NUR HÜBSCHER DEKO. ANDERE SEHEN IN LOKAL ANGEBAUTEN „MIKROKRÄUTERN“ VIEL POTENZIAL

Microgreens wachsen beispielsweise aus den Samen von Erbsen, Rettich, Radies- chen, Brokkoli oder Amaranth. Zunächst entstehen aus den Samen die sogenannten Sprossen. Die nächste Wachstumsstufe sind die Microgreens. „Kräuter wachsen länger und haben einen komplexeren Geschmack. Mikrokräuter haben eine zarte Textur, sie eignen sich daher perfekt zum Garnieren“, verrät Spitzenköchin Theresia Palmetzhofer. Microgreens sind zwar kleiner und zarter als Jungpflanzen, dafür ist ihr Geschmack intensiver – etwa als hätte man zehn Radies- chen zugleich im Mund. Sie harmonieren

jedoch nicht nur mit modernen Küchen- kreationen, sondern passen auch zu vielen Klassikern. „Tafelspitz und Mikro-Senf- kres- se ist eine tolle Kombi“, findet Theresia. Der große Vorteil von Microgreens ist für die Köchin die Nachhaltigkeit: „Der Anbau benötigt wenig Fläche und Ressourcen. Und sie enthalten eine besonders hohe Kon- zentration an Vitaminen.“ Durch die kurze Wachstumsdauer von ein bis drei Wochen und dem geschützten Indoor-Anbau sind sie 365 Tage im Jahr verfügbar – und liefern auch im Winter frisches Grün.



# Lebens- gefühl

*['le:bŋsgəfy:l]*

eatAUT: Das Neue, das  
einem die Augen öffnet.

austria.info

