

UNTERWEGS IM LUNGAU

In der köstlichen Kälte

Der Lungau ist die Feinkost-Kammer Salzburgs. Nirgendwo im Bundesland leben kulinarische Tradition und Moderne so nahe beieinander, nirgendwo sonst gibt es mehr köstliche Initiativen.

Von Florian Holzer Fotos von Ferdinand Neumüller

Extremtemperaturen,
Hunderte von Pistenkilo-
metern und ganz eigene,
regionale Spezialitäten:
Der Lungau zeigt Profil.

Es mag ein bisschen zynisch wirken, wenn man sagt, dass die über Jahrhunderte währende Armut des Lungaus, dieses Salzburger Schlenkers in Richtung Südosten, in Richtung Steiermark, durchaus ihre Vorteile hatte. Und dass man heute froh darüber sein kann, dass die isolierte Lage zwischen Tauern und Nockbergen, die kargen Böden und die bemerkenswert eisigen Temperaturen in dem als Kälteloch bekannten Lungau letztlich dazu führten, dass es hier selbst in Tourismuszentren noch Ortsbilder gibt, wie anderswo längst nicht mehr, dass die Lungauer ihre Traditionen um das entscheidende Bisschen besser erhalten konnten, und dass man hier eine Dichte an authentischer Köstlichkeit antrifft wie in Salzburg sonst kaum in dieser Konzentration.

Und so führte diese Jahrhundert währende Armut in der Region also dazu, dass der Lungau heute reich ist, an Natur, an Architektur, an Kultur, an Gastronomie und an kulinarischem Handwerk. Vor allem die letzten beiden Punkte haben natürlich aber auch mit den außerordentlich starken Persönlichkeiten zu tun, die hier auf engem Raum ihre Pioniertaten vollbrachten, „Agrar-Rebell“ Sepp Holzer, Ziegenkäse-Guru Gunther Naynar und Marmeladen-Künstler Walter Trausner zum Beispiel.

Genuss aus der Werkstatt. Dessen „Genusswerkstatt“ freilich nicht in einem der hübschen Orte rundherum liegt, sondern in einem Gewerbepark an der Landstraße zwischen Mariapfarr und Mauterndorf. Wenig romantisch, aber dafür hat der Fruchtverarbeitungs-Visionär hier reichlich Platz, was auch wieder ein wenig absurd wirkt, wenn man erfährt, dass Trausners Chargen nie größer als zehn Kilo sind – genau so viel Früchte passen nämlich in seinen kleinen, nach eigenen Plänen maßgefertigten Koch- und Rührkessel. Bei manchen seiner populären Marmeladen macht er dann halt ein paar hundert Kleinchargen, bei anderen, etwa „Schwarzbeere Hilde“, nur eine einzige, also gerade ein paar Gläser. Da gibt es einfach nicht mehr als sechs oder sieben Kilo dieser außerordentlich guten Beeren, die Hilde in ihrem Wald pflückt. Und genau für solche Spezialitäten muss man auch in Walter Trausners Genusswerkstatt kommen, denn diese Raritäten gibt's nirgendwo sonst, „wer Hilde will, muss herkommen ...“

Eine weitere, extrem interessante Linie, allerdings schon in etwas größerer Dimension angelegt, ist die neue Serie „Regionales mit Seltenheitswert“. Für die arbeitet Walter Trausner mit Landwirten aus der Region zusammen, um spezielle, regionale Apfelsorten zu bekommen, oder mit Leuten, die ihm den roten Bergholler pflücken, ungekocht ungenießbar, in der Genusswerkstatt mit Hollerblüten-Sirup zu einem sagenhaft exotisch-köstlichen Aufstrich verarbeitet. Auch von der Felsenbirne wird es Marmelade geben oder ein Zirbengelee, „um diese Sachen hat sich bisher einfach niemand gekümmert“. Unvorstellbar, wenn man diese unglaublichen Marmeladen erst einmal probiert hat. Oder den wirklich einzigarti-



Josef und Maria Steffner zeigen im Mesnerhaus, dass in einfachsten, bäuerlichen Gerichten auch unheimlich viel Köstlichkeit stecken kann.

gen „Enzo“, einen Sirup aus Enzianwurzeln, die zwar streng geschützt sind, am Krameterhof von Sepp Holzer aber schon vor Jahren ausgepflanzt wurden und jetzt kontrolliert geerntet werden konnten – aus 500 Kilo der begehrten Wurzel mit den mystischen Fähigkeiten wurden 6000 Flaschen bitter-würziger Sirup, Trausner hat auch schon Gelee-Bonbons daraus gemacht, „aber das g’hört ’trunken“, sagt er, als des Lungaus Antwort auf Campari und Aperol quasi.



Walter Trausner. Seien es Kreativ-Konfitüren, seien es Klein-Chargen Bergfrüchte – Marmeladen mit Identität.



Neue Küche im alten Mesnerhaus. Auch im Mesnerhaus in Mauterndorf, dem besten Restaurant im Lungau und einem der besten in Salzburg, ist der Marmelade-Zauberer allgegenwärtig, seine Marmeladen gibt’s im kleinen Shop im Erdgeschoß des Hauses aus dem 14. Jahrhundert zu kaufen und gerade habe er seine neueste Kreation, Birnengelee-Würfel mit der höllischen Schärfe des Braunsens, vorbeigebracht, erzählt Maria Steffner.

Josef und Maria Steffner führen das Mesnerhaus seit sieben Jahren, stammen beide aus der Gegend, hatten beide hier schon unter den früheren Betreibern gearbeitet. Und nach Wanderjahren, die sie zu die diversen Gourmet-Stationen in Deutschland, der Schweiz und auf Mallorca führten, kam das junge Paar 2007 nach Mauterndorf zurück. 2010 kauften sie das Restaurant und praktizieren hier nun eine Regionalküche, so durchdacht, so durchdacht, wie man sie nur selten sieht. Josef Steffner holt aus den erstklassigen Produkten des Lungaus gewissermaßen alles heraus, versucht, ihren einzigartigen Geschmack endgültig zu definieren. Ungeheuer intensive Velouté vom Reh mit kleinem Reh-Raviolo, Saiblings-Tatar, Reh-Ragout und ein kleiner Krapfen mit Mangalitza-Fülle als Amuse Gueule, Kerbelknolle als Sorbet in einer Art Burrata aus Milchhaut und als gebackenes Knödel, Lachsforelle mit karamellisiertem Karfiol und süßer Zwiebel, Herz-Carpaccio und danach Beiried vom Almochsen mit Rote Rüben-Creme und Zungen-Röllchen – so geht zeitgemäße Alpinküche auf oberstem Niveau.

Aber Josef Steffner kocht nicht nur himmlisch gut mit den Frischkäsen von Gunther Naynar, den „Echtlingen“ – quasi DOC-Erdäpfel aus dem Lungau, dank des speziellen Bodens, der Höhenlage und des rauen Klimas außerordentlich aromatisch – dem Fleisch von Almochsen und Lungauer Wild, er macht Lungauer Speck, eine weitere regionale Spezialität, auch selbst. Und zwar nach dem Rezept und im Selchkammerl seiner Schwiegermutter in Mariapfarr, die sehr stolz darauf ist, dass ihr Speck-Rezept nun mehr oder weniger drei Hauben würdig ist. Außerordentlich gut, zart und köstlich ist er auf jeden Fall.



MESNERHAUS

Stampferdäpfel mit Kaviar

4 Portionen, Zubereitung ca. 40 Minuten

350 g vorwiegend festkochende Erdäpfel

(Lungauer Echtling, Desire, Laura, Asterix)

1 EL Butter

1 TL Schnittlauch (geschnitten)

3 EL Sauerrahm

150 g Butterschmalz

4 Dotter

80 g Kaviar

Kräutersalz

1. Erdäpfel schälen, in ca. 1 cm große Stücke schneiden und in Salzwasser weich kochen. Erdäpfel abseihen und abtropfen lassen. Butter bis zur leichten Braunfärbung erhitzen. Butter über die Erdäpfel gießen und mit einer Gabel zerdrücken. Schnittlauch und 1 EL Sauerrahm unterrühren und die Masse mit Kräutersalz würzen.

2. Butterschmalz auf ca. 50°C erhitzen, die Dotter behutsam in das Fett gleiten lassen und darin ca. 10 Minuten ziehen lassen.

3. Glatten Ausstecher (Ø 8 cm) auf einen Teller setzen und ein Viertel von der Erdäpfelmasse darin verteilen. In die Mitte der Masse eine Mulde drücken, Dotter einsetzen, mit Kaviar und übrigem Sauerrahm garnieren. Diesen Vorgang mit den übrigen Zutaten wiederholen.

Pro Portion: 530 kcal 8 g EW; 51 g Fett; 12 g KH; 1,1 BE; 432 mg Chol.



BIO NOAN Apfel-Balsam-Essig

Ausschließlich aus Süßmost alter Apfelsorten gewonnen. Mindestens 8 Jahre in Holzfässern gereift. Harmoniert perfekt zu den NOAN Olivenölen.

10% des Umsatzes bzw. der gesamte Reinerlös kommen Kinderbildungsprojekten zugute.



www.noan.org



Quester Biofischzucht



Im Jahr 2007 etablierte Alexander Quester seine Biofischzucht im Mariazellerland, deren Produkte in der österreichischen Spitzengastronomie für Furore sorgen.

Gespeist wird die Anlage mit kaltem, sauerstoffreichem Wasser aus der Hochschwabregion. In der nahegelegenen Fischmanufaktur wird gebeizt, geräuchert und andere feine Spezialitäten hergestellt.

www.questers.at



Leidenschaft für Schweinereien. Apropos Speck: In Mauterndorf kann man natürlich nicht nur zur Haute Cuisine verwandelte Regionalküche bekommen, sondern auch die ganz echte. Beim Weitgasser von Johann und Monika Wallner, zum Beispiel, die diesen alten und eindrucksvollen Gasthof aus dem 17. Jahrhundert vor 23 Jahren übernahmen. „Schöpserner Braten“ steht auf einer Tafel vor der Eingangstüre angeschrieben, und das ist ein eindeutiges Signal an die einheimischen Gäste. Denn die wissen, dass es diesen Lammbraten nur dann gibt, wenn die Schafe von der Alm ins Tal getrieben werden, im Spätherbst, anders als im Flachland.



Johann Wallner steht 365 Tage im Jahr am Herd seines Gasthofs Weitgasser.

Johann Wallner ist „mit Leib und Seele“ Koch, sagt seine Frau fast ein bisschen verschämt. Klar, es ist ungewöhnlich, dass jemand 365 Tage im Jahr in der Küche steht und dort mit größter Leidenschaft Lungauer Küche zubereitet, „Sachen, die's halt nicht überall gibt“. Sachen wie „Schweinerei in drei Gängen“ mit Sulz, Grammelknödel auf Sauerkraut und gebackener Blutwurst mit Kren, Sachen wie Lammbeuschelsuppe oder wie gebackenen Schweinsrüssel. Mit diesen Gerichten erlangte Johann Wallner jedenfalls einigermaßen Bekanntheit im Lungau, völlig zurecht.

Die Jause wurde etwas größer. Ähnlich wie Michael Bogensperger, der allerdings dafür bekannt ist, dass er die Zutaten aus der unmittelbaren Umgebung doch ein bisschen anders zubereitet, als man das bisher im Lungau gewohnt war. Seine „Stub'n“ ist das, was der Name schon sagt, nämlich die gemütliche Stube eines mächtigen Bauernhofs in Pichl, einem kleinen Weiher, der aus ein paar mächtigen Bauernhöfen und sonst nicht viel besteht: Auf der niederen Decke steht die Jahreszahl 1842 zu lesen, altes Holz prägt den Raum, ein paar Tische, Kachelofen

GASTHOF WEITGASSER

Apfelaufauf mit Mostschaum

4 Portionen, Zubereitung ca. 70 Minuten



2 mittlere Äpfel (ca. 250 g)
 30 g Semmelbrösel
 20 g Haselnüsse (gerieben)
 2 mittlere Eier, 40 g Butter (weich)
 ½ Pkg. Vanillezucker, 1 TL Rum
 Schale von ½ Bio-Zitrone (abgerieben)
 40 g Kristallzucker

Mostschaum:
 2 Dotter, 60 ml Most
 20 g Kristallzucker

Butter, Kristallzucker, Zimt

ADRESSEN

Mesnerhaus

5570 Mauterndorf, Markt 56
 T: 06472 75 95, www.mesnerhaus.at

Weitgasser

5570 Mauterndorf, Markt 106
 T: 06472 73 66, www.gasthof-weitgasser.at

Die Stub'n

5571 Mariapfarr, Pichl 12
 T: 0664 546 46 90, www.stubn.at

Trausers Genusswerkstatt

5570 Mauterndorf
 Steindorf 65/Gewerbezone
 T: 06472 200 65, www.genusswerkstatt.com

Greilhof

5580 Tamsweg, Mörtelsdorf 39
 T: 06474 7371

1. Rohr auf 220°C Unterhitze vorheizen. Backblech mit höherem Rand ins Rohr (untere Schiene) schieben und zur Hälfte mit heißem Wasser füllen. 4 Auflaufförmchen (Inhalt 150 ml) mit Butter austreichen, mit Kristallzucker austreuen.
2. Äpfel schälen, Kerngehäuse ausstechen. Äpfel möglichst klein schneiden. Brösel mit Nüssen vermischen. Eier in Dotter und Klar trennen. Butter mit Vanillezucker, Rum, Zitronenschale, 2 Prisen Zimt und 10 g vom Zucker gut schaumig rühren, Dotter nach und nach unterrühren. Eiklar mit übrigem Zucker zu cremigem Schnee schlagen. Äpfel und ein Drittel vom Schnee in den Abtrieb rühren. Übrigen Schnee und die Nussmischung unterheben.
3. Masse in die Förmchen füllen. Förmchen ins Wasserbad stellen, Aufläufe im Rohr ca. 40 Minuten backen.
4. Für den Mostschaum Dotter, Most und Zucker über Dampf schaumig schlagen. Aufläufe auf einen Teller stürzen, mit Mostschaum übergießen und garnieren.

Pro Portion: 336 kcal 7 g EW; 20 g Fett;
 32 g KH; 2,7 BE; 263 mg Chol.



Michael Bogensperger und Stefanie Bogensperger-Tuschinski: Aus der Jausenstube wurde ein, wenn auch kleines, Restaurant.

selbstverständlich, Stube eben. Nur der Herrgottswinkel schien durch eine Tafel ersetzt worden zu sein, auf der Michael Bogensperger das aktuelle Menü bekannt gibt.

Ursprünglich hätte da gar kein Lokal draus werden sollen, sagt Michael Bogensperger, aber nachdem er nach seiner Zeit als Koch im Pfefferschiff und anderen Top-Restaurants den elterlichen Hof mit Apartments und einem kleinen Weinhandel übernahm, musste er erkennen, „dass man da nirgendwo ordentlich sitzen konnte“. Also wurde die Stube eben ein bisschen hergerichtet und er servierte Jause, aus der Jause wurde irgendwann einmal mehr, „und dann ist ein Lokal draus geworden“. In der die Pilze aus dem Wald nebenan oder das Wild aus der elterlichen Jagd, Eachtlinge und was der Lungau halt sonst noch so hergibt, mit asiatischen Gewürzen und dem einen oder anderen kreativen Kick versehen wird.

Des Specks reine Lehre. Den braucht Gottfried Wind ja gar nicht, er macht seinen Lungauer Speck schon so wie immer, so wie es Generationen vor ihm gemacht haben, „den Lungauer Speck gibt's sicher schon tausend Jahre, und der ist von Anfang an so g'macht worden“, sagt Gottfried Wind. Sein Greilhof liegt in Mörtelsdorf, einem kleinen Vorort von Tamsweg direkt an der Mur, dem steirischen Hauptgewässer, das hier im Salzburgischen aber noch eher ein sprudelndes Flüsschen ist. Gottfried Wind und der Greilhof sind berühmt für den Speck, wurden vielfach ausgezeichnet, die Prämierungen tapezieren mehr oder weniger den ganzen Flur. Im Frühling 2013 wurde der Greilhof unter 309 Teilnehmern sogar zum „Bauchspeckkaiser“ gekürt, eine seltsame Bezeichnung, die zu Gottfried und Adelheid Wind zwar irgendwie nicht so passt, die aber auf jeden Fall gerechtfertigt ist.



Gottfried Wind und der Lungauer Speck: Er wird schon seit tausend Jahren gemacht, aber so fein war er wahrscheinlich noch nie.

Worauf es denn ankäme beim Lungauer Speck, fragen wir den Spezialisten, und erfahren bald: auf Vieles. Gottfried Wind meint, die Sur sei der entscheidende Punkt, das Fass müsse aus Holz sein, drei Wochen, fest verschlossen, Salz, Wasser und Gewürze. Und das Alter des Schweins, eine „reife Sau“ müsse es sein, „weil aus einer jungen Sau kannst kan' Speck machen“. Dass es sich um seine eigenen Bio-Schweine handelt, erwähnt Gottfried Wind gar nicht näher, ist wahrscheinlich aber auch nicht ganz unwichtig. Und dann der Rauch, Fichte und Erle, das, was hier halt wächst, trocken müsse das Holz sein, eine Woche, schön kühl, der Rauch dürfe keinesfalls dominant sein, überhaupt dürfe beim Lungauer Speck gar nichts dominant sein, „es darf nichts vorziehen“, wie Gottfried Wind sagt. Und das tut es auch nicht, sowohl der Bauchspeck als auch der Schopf sind keineswegs so brachial, wie man das vom alpinen Speck sonst gewohnt ist, ganz mild, zart wie Marzipan, vom Rauch nur geküsst, fast vanillig. Ein Speck, der zweifellos jede Speck-Sammlung schmücken würde, den meisten verkauft er am Tamsweger Bauernmarkt (jeden Freitag) und in Salzburg auf der Schranne.

Natürlich kann man in den Lungau auch zum Schifahren kommen. Obertauern, Speiereck, Katschberg und Fanningberg sind gut erschlossen und bieten hunderte Pistenkilometer. Aber im Gegensatz zu anderen Schiregionen könnte man auch einfach nur des guten Essens, der schönen Landschaft und der netten Leute wegen herkommen. Und das würde ebenfalls lohnen.

Weitere Lungauer Genussadressen

Hiasnhof Gunther Naynar

5571 Göriach 31, T: 06483 219

Gunther Naynars Ziegenkäse, etwa der in Meisterwurz gereifte, oder der Göriacher Hartkäse zählen zum Besten, was käsemäßig in Österreich hergestellt wird. Zu beziehen vor allem auf Bauernmärkten der Region.

Landgasthof Löckerwirt

5581 St. Margareten, Dorfstr. 25
T: 06476 212

Eigene Landwirtschaft, eigene Viehhaltung und dementsprechend einzigartige Qualität, die hier im Löckerwirt auch kulinarisch umgesetzt wird.

Edelbrände Moser

5584 Zederhaus 49, T: 06478 547

www.edelbraende-moser.at

Der beste Schnapsbrenner der Region. Zu Edelbrand werden hier nicht nur Beeren und Obst, sondern auch Eachtling, Enzian und Zirbe.

Moagut

5571 Mariapfarr, Gutrath 39

T: 0664 122 55 58, www.moagut.at

Eine der Adressen, wo man (mit etwas Glück, die Knollen sind heiß begehrt) die einzigartigen Eachtlinge bekommen kann, die Lungauer Erdäpfel mit dem speziellen Aroma.

Hochleitner

5580 Tamsweg, Kirchengasse 4–6

T: 06474 22 40, www.hochleitner.at

Kulinarischer Fixpunkt in Tamsweg: Eine gediegene Café-Konditorei mit einerseits Brotkultur, wie man sie heute schätzt (Sauerteig), andererseits wunderbaren Kuchen, Torten und anderen Mehlspeisen.

Lankmayr

5570 Mauternndorf, Marktplatz 1

T: 06472 72 66, www.lungauerspeck.at

Prächtige Fleischhauerei im Zentrum von Mauternndorf in einem der sechs eindrucksvollen Treppengiebelhäuser. Spezialität ist natürlich der Lungauer Speck, aber auch das Sortiment an Salzburger Wurstspezialitäten verdient Beachtung.



DIE STUB'N

Rehschulter mit Ingwer und Schokolade

6 Portionen, Zubereitung ca. 3 Stunden

4 Zwiebeln

500 ml Rindsuppe

1 kg Rehschulter (ausgelöst)

80 g Knollensellerie

80 g Karotten

1 EL Paradeismark

350 ml kräftiger Rotwein

1 EL Bitterschokolade (klein gehackt)

2 Knoblauchzehen (dünn geschnitten)

2 g Ingwer (dünn geschnitten)

1 EL Speisestärke

Polentaknödel:

1 l Milch

50 g Butter

250 g Maisgrieß

3 Dotter

Butterbrösel:

200 g Semmelbrösel

200 g Butter

Salz, Pfeffer, Muskat, Lorbeer, Gewürznelken, Wildgewürz, Chilisalz, Öl

1. Eine von den Zwiebeln schälen und mit 2 Nelken und 1 Lorbeerblatt spicken. Suppe aufkochen, Fleisch und Zwiebel einlegen und knapp unter dem Siedepunkt gar ziehen lassen (ca. 2 Stunden). Fleisch herausnehmen, in ein feuchtes Küchentuch wickeln und abkühlen lassen. Fond abseihen.
2. Für die Knödel Milch, Butter, Salz und wenig Muskat aufkochen, Grieß einrieseln lassen und bei schwacher Hitze ca. 2 Minuten ziehen lassen. Masse vom Herd nehmen und 3 Minuten abkühlen lassen. Dotter unterrühren. Aus der Masse Knödel formen und zugedeckt beiseite stellen.
3. Für die Sauce übrige Zwiebeln, Sellerie und Karotten schälen, in ca. 1 cm große Stücke schneiden und in 1 TL Öl ca. 10 Minuten unter Rühren rösten. Paradeismark einrühren und kurz mitrösten. Gemüse mit Wein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Fond zugießen, Sauce verrühren und ca. 45 Minuten köcheln. Ca. 15 Minuten vor Ende der Garzeit Schokolade, Knoblauch und Ingwer zugeben.
4. Salzwasser aufkochen, Knödeln einlegen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Sauce abseihen. Stärke mit 2 EL Wasser vermischen, in die Sauce rühren und kurz köcheln. Sauce mit 1 TL Wildgewürz, Chilisalz und Pfeffer abschmecken. Fleisch in die Sauce legen und erhitzen. Brösel in aufgeschäumter Butter kurz rösten. Knödeln aus dem Kochwasser heben, abtropfen lassen und in den Bröseln wälzen. Fleisch aufschneiden, mit Sauce und Knödeln servieren.

Pro Portion: 961 kcal 43 g EW; 62 g Fett; 50 g KH; 4,1 BE; 326 mg Chol.