

▼ [Zu Tisch - Europäische Kochkunst](#)

arte

Zu Tisch: Kleinwalsertal - Österreich

Birken-Chips

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

4 Personen

Die frittierten Birken-Chips schmecken süß und salzig gut und sind ein ideales Gericht für Einsteiger in die Waldküche.

Tipp

Nur ganz junge, zarte Birkenblätter verwenden, da schmecken sie noch nussig-herb. Die größeren Blätter schmecken etwas bitter.

Zum Ausbacken eignen sich junge Birkenblätter, die in einen flüssigen Teig getunkt und in heißem Öl durch Wenden in der Pfanne frittiert werden. Süß mit Puderzucker bestreuen, aber auch leicht gesalzen schmecken sie gut.

Ausbackteig

- 100 g Mehl
- 125 ml Milch
- 1 Ei
- 1 TL Öl
- 1 Prise Salz
- neutrales Speiseöl zum Ausbacken

Zubereitung

Eiweiß von einem Ei steif schlagen. Mehl, Salz und Milch zu einem dicken Teig verrühren, Eigelb mit Öl unterrühren und erst danach das Eiweiß unterheben.

Birkenblätter in den Teig eintunken und in das heiße Ausback-Öl legen. Wenden, herausfischen und auf einem separaten Teller abtropfen lassen.

Pasta mit Buchensprossen, Birkenknospen und rotem Pfeffer

Rezept von Diana Eckhoff aus Riezlern im Kleinwalsertal

Reine Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

4 Portionen

Eine vegane Sauce, die auch zu Reis gut schmeckt.

Tipp

Das Hauptaroma bietet der rote Pfeffer, er sollte nicht durch schwarzen oder weißen ersetzt werden.

Zutaten

- 200 g Buchensprösslinge, Birkenknospen, junge Birkenblätter
- 600 g Bandnudeln
- 5 EL nussiges oder neutrales Öl
- 2 EL roter Pfeffer
- 10 Stück Sauerklee
- 5 Stück Fichtenspitzen
- Salz

Nudeln wie gewohnt kochen.

Zirka fünf Esslöffel neutrales oder nussiges Öl in einer Pfanne kurz erwärmen, die fein gehackten Buchensprossen, Birkenknospen und Birkenblätter im Öl leicht anschwitzen, dann ca. zwei EL rote Pfefferkörner dazu geben. Wer mag kann auch zwei Messerspitzen Honig einrühren, das verstärkt die süßliche Note des roten Pfeffers.

Nur noch kurz verrühren, damit die Pfefferkörner ihren Geschmack nicht verlieren, mit etwas Salz abschmecken.

Die al dente gekochten Nudeln (Diana hat Dinkel-Vollkornnudeln verwendet) in die Pfanne geben und alles gut vermischen. In der Pfanne oder in einer Schüssel servieren und mit gehackten Fichtenspitzen und Sauerklee bestreuen.

Heidelbeerküchlein mit Bergkäse und Sauerrahm

Rezept von Verena Heim aus dem Kleinwalsertal

4 Portionen

Waldheidelbeeren harmonieren sehr gut mit dem Bergkäse.

Tipp

Verena hat den Bergkäse gerieben, dadurch bekommen die Küchlein eine einheitlich dunkel-lila Farbe. Mit Käsewürfeln gibt's helle Flecken in den Küchlein.

Zutaten

- 380 g Heidelbeeren
- 150 g Bergkäse (6 Monate gereift)
- 100 g Mehl
- 50 ml Milch
- 2 EL Butter
- Kristallzucker
- Sauerrahm

Zubereitung

Die Heidelbeeren (frisch oder TK) mit dem griffigen Mehl und der Milch gut verrühren. Die Hälfte der Beeren (vor dem Verrühren mit Mehl und Milch) zerquetschen, damit der Saft austritt.

Den Bergkäse (am besten 6 Monate gereift) in 0,5 cm große Würfel schneiden oder reiben und unter die Masse mischen.

In einer beschichteten Pfanne die Hälfte der Butter aufschäumen und die Masse in einen Ring von ca. 8 cm Durchmesser füllen. Leicht anbacken, dann den Ring entfernen und mit der restlichen Masse genauso verfahren. Wer keinen Ring zur Verfügung hat gibt einfach jeweils einen großen Löffel von der Masse in die Pfanne.

Nach etwa 2 Minuten mit etwas Kristallzucker bestreuen, die restliche Butter dazugeben, wenden und nochmals mit etwas Kristallzucker bestreuen und fertig braten. Mit glattgerührtem Sauerrahm servieren.

Rehkeule im Waldbett

Rezept von Susanne Tiefenbacher aus dem Kleinwalsertal

ca. 6 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 3 - 4 Stunden

Marinade: über Nacht

Tannenzapfen, Fichtennadeln und frische Blätter geben dem Wild ein zusätzliches Waldaroma.

Tipp

Susanne bestreicht die Rehkeule vor dem Braten mit neutralem Öl, damit das Fleisch saftiger bleibt.

Zutaten

- Rehkeule (ca. 2 Kilo)
- 2 EL Olivenöl
- je 2 - 3 Buchen- Fichten- und Brombeerzweige, etc.
- 400 ml Wildfond
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- 3 EL neutrales Öl

Marinade

- 2 Schalotten
- 700 ml Rotwein
- 3-4 Wacholderbeeren
- 1 Zimtstange
- je 2-3 Zweige Rosmarin und Thymian

Zubereitung

Die Rehkeule am Vortag marinieren und über Nacht ziehen lassen.

Am nächsten Tag Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Keule aus der Marinade nehmen und abtropfen. Die Marinade durch ein Sieb seihen und die Flüssigkeit bereitstellen.

Die Rehkeule mit Salz und Pfeffer einreiben und auf ein Blech (mit Rand) legen. ca. 30 Minuten scharf anbraten, bis sie Farbe bekommt. Keule aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen. Den Bratensaft abgießen.

Ofentemperatur auf 120 Grad reduzieren. Frische Waldzweige auf dem Blech verteilen. Die Keule mit neutralem Öl bepinseln, damit das Fleisch saftiger bleibt und auf das Waldbett legen. Ca. 3 Stunden im Backofen fertig garen. Dabei immer wieder mit Marinade übergießen.

Die Rehkeule aus dem Ofen nehmen und etwas ruhen lassen. Währenddessen Wildfond und den Bratensaft vom ersten und zweiten Anbraten vermengen und reduzieren.

Rehkeule aufschneiden, mit Fichtenhonig beträufeln und mit Tannenzweigen und Baumblättern servieren. Die Sauce extra reichen.

Fichtenhonig bzw. Fichtensirup

Rezept von Susanne Tiefenbacher aus dem Kleinwalsertal

Eine Wanderung im Frühling mit dem Sammeln von Fichtenspitzen verbinden.

Fichtenspitzen sind voller Vitamin C, sie schmecken zitronig, frisch.

Tipp

Fichtensirup sollte in keiner Hausapotheke fehlen. Er ist sehr gut gegen Husten. Man kann ihn pur löffeln oder in heiße Milch geben oder auch aufs Butterbrot schmieren.

Zutaten

- je nach dem wie viel man gesammelt hat, z.B.:
- 1 kg Fichtenspitzen
- 4 Liter Wasser
- 2-3 Kilo Zucker

Gesammelt werden die jungen hellgrünen Triebe der Fichte.

Die Fichtenspitzen mit kaltem Wasser waschen, in einen Topf geben und so viel Wasser einfüllen, bis sie bedeckt sind.

Dann ca. 2-3 Stunden bei geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen. Über Nacht stehen und ziehen lassen und am nächsten Tag nochmals 1-2 Stunden bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Danach den Sud durch ein Tuch abseihen und 1:1 mit Zucker (1Liter Sud= 1 kg Zucker) vermischen.

Den Sud-Zucker-Gemisch bei offenem Deckel so lange köcheln lassen bis er dickflüssig ist, zwischendurch eine Gelierprobe machen.

„Wildes“ Blätter-Baguette

Rezept von Susanne Tiefenbacher aus dem Kleinwalsertal

Durch die Blätter bekommt das Weißbrot eine schöne grüne Farbe und ist sehr saftig.

Tipp

Auch in der Küchenmaschine gemahlen haben die Blätter noch ein wunderbares Aroma.

Zutaten

- 400 g Dinkelmehl
- 100 g Roggenmehl
- 30 g gem. Blätter (Birke, Buche, Heidelbeere, Linde, o.a.)
- ½ St. Hefe
- 1 Pr. Zucker
- 25 g Bärlauchöl (oder Olivenöl)
- 1 ½ TL Kräutersalz
- 320 ml lauwarmes Wasser

Aus 2 EL Dinkelmehl, 1 Pr. Zucker, ½ St. Hefe und etwas lauwarmes Wasser einen Vorteig machen, dann ca. 20 min gehen lassen danach die restlichen Zutaten dazu geben, durchkneten und wieder gehen lassen, bis sich das Volumen vergrößert hat.

Aus dem Teig 3 Baguettes formen, nochmals kurz gehen lassen, währenddessen den Ofen auf 200 C, Ober- und Unterhitze vorheizen und dann 25 min. backen, zwischendurch die Baguettes etwas mit Wasser besprühen.

Fichtenspitzen-Schoko-Konfekt

Rezept von Marlene Paul aus dem Kleinwalsertal

Portionen je nach Bedarf

Die Kombination aus Bitterschokolade und den harzig zitronigen Fichtenspitzen ist sehr erfrischend.

Tipp

Am besten nach dem Trocknen der Schokolade im Kühlschrank aufbewahren.

Zutaten

- Junge Fichtenspitzen
- Zartbitter-Kuvertüre

Zubereitung

Die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen, um dann die Fichtenspitzen eintauchen. Wenn die Schokolade hart geworden ist, kann der Schoko-Konfekt verascht werden.