

Panta rhei – alles fließt: auch der Most und die Säfte

Viel flüssiger Genuss – die Streuobstwiese bringt's!

Das Wasser der Salza braust durchs Tal. Die Streuobstwiesen und Almen ruhen in der Natur. Wild und sanft zugleich präsentiert sich der Naturpark Steirische Eisenwurzten. Wild und sanft ist auch die Kulinarik der Region. Es gibt viel Flüssiges, zum Beispiel fruchtige Moste und erfrischende Säfte. Das Obst dazu kommt von den wertvollen Streuobstwiesen, den artenreichsten Lebensräumen unserer Kulturlandschaften. Dort finden sich viele verschiede-

ne Sorten, die nach kurzen Transportwegen weiterverarbeitet werden. Herzogin Elsa, Madame Verte, Bunta Wüdoima und viele weitere Birnen- und Apfelsorten bieten ein harmonisches Zusammenspiel aus Zucker, Säure und Gerbstoffen. Die Nutzung ist mannigfaltig: Tafelobst, Strudel, Gelees, Most, Schnaps, Säfte und vieles mehr. Geht alles runter wie Öl!

Eva Schlegl, Journalistin & Autorin

Einkaufstipps

- Biohof-Schermer, Lahn-Alm – Käse, Fleisch, Admont, www.lahn-alm.at
- Imker Weissensteiner – St. Gallen, www.ferienholzhaus.at
- Brotmanufaktur Kämmerer – Backwaren, Altenmarkt/St. Gallen, www.kaemmerer.cc
- Fleischerei Pfeiler – Kirchenlandl, www.metzgerhandwerk.at
- Kräuterbergbauer Stangl – Landl, www.kraeuterbergbauer.at
- Veitlbauer Genussmosthof – St. Gallen, www.veitlbauer.at
- Forstauers Hofbräu – Bio-Bier, Gams bei Hieflau, www.forstauer.at
- Bio-Bauernhof Forchner – Davids-hirsche, Admont, www.forchner.at
- Landmarkt – Bio-Produkte aus der Region, www.landmarkt.at
- Genusskammerl – regionale Produkte, Liezen, www.genusskammerl-liezen.at



Unser
Lieblings-
rezept!

Buchauer Saibling

mit Erzbegstollenpilzen, Wurzelgemüse und Erdäpfeln

ZUTATEN (für 4 Port.)
4 Saiblingsfilets á 140 g
Brösel
Bund Wurzelgemüse
200 g Erzbeg-Stollenpilze
4 Erdäpfel speckig,
vorzugsweise Rote
Emma
Öl zum Braten
Salz, Pfeffer
Butter zum Verfeinern

Gasthof Post
Markt 20, 8934 Alten-
markt bei St. Gallen
[www.gasthofpost-
altenmarkt.at](http://www.gasthofpost-
altenmarkt.at)

Erdäpfel und Gemüse separat in Wasser kochen. Die Stollenpilze blättrig schneiden. Saiblingsfilets trockentupfen, salzen und mit der Haut in Brösel tauchen. Erdäpfel und Gemüse schälen, vierteln und mit etwas Öl ansautieren. Fischfilets mit der Haut nach unten in einer 2. Pfanne langsam braten. Nach 2 Min. Pilze dazugeben. Dadurch bekommt der Fisch schöne Pilzaromen. Wenn die Haut knusprig ist, Fisch umdrehen. Ein paar Butterflocken dazugeben und garziehen lassen. Gemüse, Erdäpfel und Pilze mit dem Knusperfisch (Hautseite nach oben) darauf gefällig anrichten. Nach Belieben mit frisch gerissenem Kren garnieren.