

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



© Christian Fuenfholzer

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-<br/>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.