



## Über und unter der Waldgrenze

### Ein Streifzug mit Geschmack

Der Naturpark Sölk­täler in den Nieder­en Tauern bietet für Mensch, Flora und Fauna einen intakten Lebensraum. Er beeindruckt mit hohen Gebirgspitzen, 23 Bergseen, 10 Wasserfällen und 25 bewirtschafteten Almen, auf die das Weidvieh (Rinder und Schafe) in der warmen Jahreszeit bis oberhalb der Baumgrenze getrieben wird. Dort werden Wanderer im Sommer von SennerInnen mit Almbutterbroten mit Ennstaler Steirerkas, Roggenkrapfen, Kasnocken, Almraungerln und anderen Almschmankerl gelabt.

Nach einer Wanderung ist für uns ein Besuch in der Sölkstüb'n bei

Agnes Lemmerer Pflicht – Achtung: Voranmeldung unbedingt notwendig! Die Wirtin ist gerade mit zwei Körben voll duftender Kräuter heimgekommen. „Der Wildeintopf mit Specklinsen und Knödel muss noch eine halbe Stunde in den Kochkisten garen“, sagt sie und bereitet uns Appetithapperl zu. Selbst gemachten Frischkäse aus Kuhrohmlach, umwickelt sie mit Speckstreifen. Danach brät sie die Röllchen zart an, platziert diese mit gebähtem Schwarzbrot auf zuvor am Ufer des Knallbachs gepflückten Wildkräutern und bunten Blüten und mariniert die wundervolle Vorspeise schlussendlich mit Sauerrahm.

Auch die Zutaten für die delikate Wildkräutersuppe stammen aus freier Natur, dazu munden würzige Krennockerl. Dann hebt Agnes den Hauptgang vor den Gästen aus ihren beiden Kochkisten.

Für ihren Wildeintopf verwendet die Wirtin einen Hirschrücken. Das zugeputzte, würfelig geschnittene, mit Kräutersalz und Pfeffer gewürzte Fleisch brät sie kurz in heißem Öl an. Im Bräterückstand röstet sie Speck, kleingeschnittene Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Sellerie, Karotten und Pastinaken an und löscht

mit Balsamessig und Rotwein ab. Danach fügt sie Linsen dazu und gießt mit klarer Wildsuppe auf. Nach dem Aufkochen gibt sie die angebratenen Hirschfleischstücke, Lorbeer, Thymian, Oregano und Knoblauch bei und lässt alle Zutaten 15 Minuten weiter köcheln. Dann steckt sie den Topf für drei Stunden in die Kochkiste. Vor dem Anrichten schmeckt sie noch einmal ab und serviert den Wildeintopf mit einem flaumigen Semmelknödel aus Kiste zwei. Fazit: Slow Food pur!

Slow-Food-Styria-Gründer Manfred Fliesser

### Slow Food Styria empfiehlt:



**GH Sölkstüb'n**  
Mössna 194  
St. Nikolai im Sölkatal  
8961 Sölk  
T +43/3689/281  
www.soelkstueb.n.at  
Voranmeldung erforderlich.

#### Almhütten

**Wachlengerhütte, Gumpenalm**  
Monika Zefferer  
Großsölk 10  
8961 Sölk  
T +43/664/9400770

**Zauneralm**  
Ebenschweiger vl. Zauner  
Kleinsölk  
Reith 22  
8961 Sölk  
T +43/3685/22126

**Kaltenbachalm**  
Manuela und Andreas Fuchs  
St. Nikolai 146, 8961 Sölk  
T +43/664/3224665  
www.berndhof.at/  
kaltenbachalm.html

**Köckhütte Tuchmoaralm**  
Karl und Viktoria Brandner  
Kleinsölk, Vorderwald 25  
8961 Sölk  
T +43/664/5010108

#### Ab Hof & Manufaktur

**Bio-Bauernhof Steiner**  
Stein an der Enns 48  
8961 Sölk  
T +43/3685/22264  
www.mauthaus-zu-stein.at  
Aus der Bio-Hofkäserei:  
Ennstaler Steirerkas,  
Rohmilchbutter, Topfen,  
Joghurt, frische Rohmilch



**Fleischerei Tasch**  
Stein an der Enns 46  
8961 Sölk  
T +43/3685/22265  
Spezialitäten vom  
Hochlandrind und  
Ennstal-Lamm, traditionell  
hergestellte Wurst- und  
Selchwaren, Grammel-  
schmalz, Speck

**Bauernladen Gröbming**  
Hauptstraße 47  
8962 Gröbming  
T +43/3685/22751  
www.bauernladen-  
groebming.at  
Vielfalt an bäuerlichen  
Produkten.

Bitte bedenken Sie, dass  
DirektvermarkterInnen  
nicht immer erreichbar  
sind – bitte nehmen Sie  
daher vor jedem Einkauf  
telefonisch Kontakt auf!