



Johannes Ebster und sein Team,
Landgasthof LINDE
in A-6272 Stumm im Zillertal

Zillertaler Tafelspitzen

Begleiten Sie uns auf unserer kulinarischen Reise ins Tal der Schürzenjäger! Das Zillertal, das in der Mitte zwischen Innsbruck und Kufstein vom Inntal nach Süden abzweigt, ist nicht nur für seine Volksmusik berühmt. Dass auch die grundebrliche und herzbafe Tiroler Küche auf eine stolze Tradition zurück- und munter in die Zukunft blicken kann, beweist Johannes Ebster in der über tausendjährigen LINDE.

Prosecco mit Traubensaft

Für 4 Gläser

3 EL frisch gepresster roter Traubensaft
ca. 3 dl Prosecco oder Perl d'Or

Traubensaft in die Gläser füllen und mit Prosecco auf 1 dl auffüllen.

*Pro Glas ca. >0,5 g Eiweiß,
0 g Fett, 2 g Kohlenhydrate,
250 kJ/60 kcal*



Die LINDE in Stumm ist ein Urgestein der Zillertaler Gastlichkeit. Bereits 911 wurde sie als Wirtschaftsgebäude des gegenüberliegenden Schlosses urkundlich erwähnt. Als dereinst der deutsche Kaiser Maximilian hier auf Bärenjagd weilte, verlieh er dem Haus das Schankrecht. Heute kann die «Linde» auf fast 500 Jahre Wirte-Erfahrung zurückblicken und gilt vor allem dank Johannes Ebster als Kleinod der Tiroler Küche.

Lindenblüten

Die «Linde» ist ein echter Familienbetrieb. Johannes Ebster und sein Team verstehen es meisterhaft, alte Zillertaler- oder Tiroler-Gerichte mit neueren Einflüssen zu verschmelzen. Traditionelle Beilagen wie Schupfnudeln und Paunzen finden ihren Platz ebenso auf der Menükarte wie leichte Fisch-, Lamm- oder Wildgerichte. Die Tanten sind als Mehlspeisen-Spezialistinnen für unwiderstehlichen, süßen Strudel, Knödel und Nocken verantwortlich. Und Frau Christina sorgt für den richtigen Wein oder Obstbrannt, Früchte und Gemüse sind so frisch und saisongerecht wie zillertalerisch – von den Bergen, vom Markt oder aus dem eigenen Obst- und Kräutergarten, in dem es sich wie in vergangenen Zeiten unter Birnen-, Apfel- und Zwetschgenbäumen herrlich romantisch und herrschaftlich tafeln lässt.

Die Menü-Auswahl, die wir für Sie zusammengestellt haben, besteht aus Hochgenüssen der urtümlichen Tiroler Küche, von Johannes Ebster meisterhaft abgewandelt und verfeinert. Alle Rezepte sind problemlos nachzukochen. Dort, wo es anspruchsvoller wird, z.B. bei der Herstellung von selbstgemachten Fleischfonds oder Strudelteig, sehen Sie Schritt für Schritt, dass Sie mit dem richtigen Know-how und den notwendigen Übersetzungshilfen mühelos jede «Tafelspitze» und jeden Genussgipfel erklimmen.



Den sangesfreudigen Zillertalern ist das berühmteste Weihnachtslied der Welt zu verdanken: Stille Nacht.





Terrine von Saibling und Forelle mit Tomatentatar

VORBEREITUNG:

Terrine im Voraus zubereiten und pochieren.

ZUBEREITUNG:

Während der Pochierzeit Tomatentatar zubereiten.

ANRICHTEN:

Rucolablätter und Cherrytomaten auf Teller auslegen. Mit Olivenöl und Zitrone beträufeln. Terrine schneiden und zusammen mit Tomatentatar dekorativ anrichten.

SAIBLINGSTERRINE

Für eine Form von 1 Liter Inhalt (1 kg Terrine)

TERRINENFARCE:

1 Schalotte
1 TL Butter
30 g Weissbrot
1/2 dl Milch
140 g Forellenfilet ohne Haut und ohne Gräten
140 g Saiblingsfilet ohne Haut und ohne Gräten
1 Eiweiss
Salz, weisser Pfeffer
1,5 dl Rahm

EINLAGE:

100 g Blattspinat
250 g grüne Bohnen
1/2 Karotte ca. 35 g
120 g Champignons
220 g Forellenfilet ohne Haut und ohne Gräten
220 g Saiblingsfilet ohne Haut und ohne Gräten
Butter für die Form

TOMATENTATAR:

4 mittelgrosse, reife Tomaten
2 Knoblauchzehen
je 1 Zweig Basilikum und Petersilie
Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl

SALATGARNITUR:

160 g Rucola
4 Cherrytomaten
4 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft

1 Schalotte in Scheiben schneiden und in Butter andünsten. Brot entrinden und in Milch einlegen. Für die Einlage Spinat, Bohnen und Karotte blanchieren. Champignons putzen.

2 Für die Farce Fischfilet klein schneiden und zusammen mit den Schalotten und dem eingeweichten Brot in eine Schüssel geben. Eiweiss leicht schlagen und beigegeben. Salzen und pfeffern. Masse portionenweise cuttern und sofort kalt stellen (oder durch die dünne Scheibe vom Fleischwolf drehen). Diesen Vorgang wiederholen und die Masse nochmals kalt stellen. Rahm steif schlagen. Nach und nach unter die abgekühlte Masse mischen. Wieder kalt stellen.

3 Für die Einlage Champignons, Karotte und Fischfilets sehr klein würfeln. Alles unter die Farce mischen.

4 Ofen auf 80 °C vorheizen. Terrinenform leicht einfetten. Mit einer Klarsichtfolie so auslegen, dass noch genügend Folie zum Verschliessen vorsteht. Mit Spinatblättern auslegen, so dass diese so weit vorstehen, dass die Terrine oben verschlossen werden kann. Die Hälfte der Masse in die Form füllen, Bohnen längs hineinlegen. Restliche Masse einfüllen. Terrine sorgfältig auf einem Tuch auf den Tisch klopfen. Mit Spinat und dann mit Folie verschliessen. Terrine in einen grossen Bräter mit Wasser geben. Bei 80 °C Wassertemperatur ca. 45 Minuten im Ofen pochieren. Auskühlen lassen.

5 Für das Tomatentatar die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen. Kalt abschrecken, schälen und entkernen. Tomaten würfeln. Knoblauch dazupressen. Kräuter hacken und beifügen. Vermischen, würzen und mit Olivenöl marinieren.

Ganze Menge ca. 164 g Eiweiss, 143 g Fett, 66 g Kohlenhydrate, 9200 kJ/2200 kcal

Tipp: Terrine nur mit Forellenfilet zubereiten, falls kein Saiblingsfilet erhältlich.

Leichte Sauerrahmsuppe mit Speckstangerln

VORBEREITUNG:

Die Suppe kann im Voraus zubereitet und nur noch aufgewärmt werden.

ANRICHTEN:

Suppe in heisse Teller giessen. Mit Speckstangen servieren.

SAUERRAHMSUPPE

Vorspeise für 4 Personen

1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
100 g Graukäse oder Blauschimmelkäse z.B. Gorgonzola
1 kleine Kartoffel
40 g Butter
5 dl Rindsbouillon
2 dl Rahm
2,5 dl Sauer-Halbrahm
Salz, Pfeffer
Kümmel

SPECKSTANGERL:

ca. **150 g ausgewallten Blätterteig**
8 Scheiben Rohess-Speck

1 Zwiebel fein hacken, Knoblauch pressen. Käse grob reiben, Kartoffel schälen und fein reiben.

2 Zwiebel und Knoblauch in Butter andünsten. Käse, Kartoffel, Bouillon, Rahm und Sauerrahm dazugeben. Würzen. Bei mittlerer Hitze ca. 15–20 Minuten leicht köcheln lassen. Die Suppe im Mixer pürieren und durch ein Sieb passieren. Noch einmal aufkochen, abschmecken.

3 Für die Speckstangerl den Ofen auf 200 °C vorheizen. Den Speck auf den Blätterteig legen und diesen gleich gross zuschneiden. Einmal um die eigene Achse drehen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech in der Ofenmitte 8–10 Minuten backen.

Pro Person ca. 14 g Eiweiss, 60 g Fett, 22 g Kohlenhydrate, 2800 kJ/670 kcal





GRAUKÄSE

Graukäse (Graukas) ist eine alte Tiroler Spezialität, hergestellt aus entrahmter, gesäuerter Kuhmilch. Mit dem fortschreitenden Reifungsprozess durchziehen Schimmeladern den Käse zunehmend blaugrün. Sein Geschmack wird besser, aber auch erheblich kräftiger. In Scheiben, auf gebuttertem Bauernbrot mit Zwiebelringen und Schnittlauch, dazu noch ein Krug Most – ein Gedicht.

Die traditionelle Graukassuppe hat deutlich mehr Graukas und dafür weniger Sauerrahm. Die nahrhafte und recht deftige Crèmesuppe wurde vor allem in den bäuerlichen Haushalten als Hauptpölse mit Schwarzbrot gegessen. Die leichtere Variante – mehr Sauerrahm und weniger Graukas – passt nun hervorragend in die Menüfolge.



Tiroler Schlutzkrapfen mit Spinat-Ricotta-Fülle, brauner Salbeibutter und Parmesan

VORBEREITUNG:

Schlutzkrapfen bis vors Kochen vorbereiten.

ZUBEREITUNG:

Krapfen sieden, Salbeibutter zubereiten.

ANRICHTEN:

Schlutzkrapfen auf heiße Teller geben. Geriebenen Parmesan darüber streuen und die heiße Salbeibutter über die Krapfen gießen.

TIROLER SCHLUTZKRAPPEN

Für 4 Personen

TEIG:

300 g Mehl
1 Ei
1 EL Olivenöl
wenig Wasser

FÜLLUNG:

150 g Blattspinat
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
1 EL Olivenöl
300 g Ricotta
30 g geriebener Parmesan
1 Ei
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

SALBEIBUTTER:

100 g Butter
12 Blätter Salbei
70 g geriebener Parmesan

1 Für den Teig Mehl, Ei, Olivenöl und einige Spritzer Wasser durcharbeiten, bis ein elastischer Teig entsteht. Mit Klarsichtfolie zudecken, 4 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

2 Für die Füllung Spinat putzen und blanchieren. Knoblauchzehe pressen. Butter und Olivenöl erwärmen, Spinat und Knoblauch andünsten und salzen. Herausnehmen und erkalten lassen. Spinat hacken. Mit Ricotta, Parmesan und Ei vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. In einen Spritzsack mit glatter Tülle füllen.



KRAPFEN

Pikante Krapfen gibt es mit den unterschiedlichsten Füllungen. Die typischen Zillertaler Krapfen werden mit einem Roggenmehlteig und einer Füllung aus Kartoffeln, Quark und Graukas zubereitet und dann ohne Vorzukooken in Butterschmalz ausgebacken. Dazu trinkt man Buttermilch. Die Tiroler Krapfen sind den italienischen Ravioli schon etwas näher. Sie werden gefüllt, in Wasser gesotten und dann mit ausgelassener Butter serviert.



3 Teig mit einer Nudelmaschine ganz dünn ausrollen. Mit einem runden Ausstecher runde Plätzchen (10 cm ø) ausstechen. Wenig Füllung auf die Plätzchen spritzen. Die Plätzchen halbmondförmig zusammenklappen. Den Rand mit einer Gabel zusammendrücken.

4 Die Krapfen in siedendem Salzwasser ca. 5 Minuten ziehen lassen. Herausheben und leicht abtropfen lassen. Währenddessen Butter schmelzen. Salbei hinzufügen und aufschäumen lassen, bis die Butter leicht braun ist.

*Pro Person ca. 30 g Eiweiss,
51 g Fett, 62 g Kohlenhydrate,
3400 kJ/800 kcal*



Selbstgemachte Fonds ...

... sind das A und O der Gourmetküche.

Aus ihnen entstehen herrliche Saucen.

Die Herstellung braucht etwas Zeit, ist aber eigentlich ganz einfach. Besonders praktisch: Fonds lassen sich ausgezeichnet portionenweise einfrieren.

KALBSFOND

Für ca. 1 Liter

- 2** Zwiebeln
- 1** Karotte
- 2** Stangen Stangensellerie
- 1** Stück Lauch
- 1** kg fleischige Kalbsknochen und Kalbfleischabschnitte (beim Metzger vorbestellen)
- 2** EL Sonnenblumenöl
- 1** Tomate
- 1** Knoblauchzehe
- 2** Gewürznelken
- 1** Lorbeerblatt
- 1** EL Tomatenpüree
- 1** dl Rotwein
- 1,5** Liter kaltes Wasser
- 1** Prise Salz
- 4-6** Petersilienstängel je **1** Thymian-, Rosmarin- und Estragonzweig

Gemüse würfeln. Kalbsknochen kalt abwaschen, abtrocknen und im Öl anrösten. Gemüse dazugeben und leicht Farbe nehmen lassen. Tomate, Knoblauch und Gewürze zufügen. Tomatenpüree einrühren und andünsten. Mit Rotwein ablöschen. Bei starker Hitze fast völlig einkochen lassen. Wasser dazugiessen und vorsichtig salzen. Aufkochen und bei schwacher Hitze 2 1/2 Stunden köcheln lassen. Immer wieder Schaum abschöpfen. Nach 2 Stunden Kochzeit die Kräuterzweige in den Fond geben. Den Fond durch ein feines Sieb giessen. Abkühlen. Fettschicht mit einem Löffel entfernen und so den Fond entfetten.

LAMMJUS

Für ca. 3/4 Liter

- 100** g Zwiebeln
- 50** g Stangensellerie
- 50** g Lauch
- 500** g Lammknochen (beim Metzger vorbestellen)
- 1** EL Olivenöl
- 2** Knoblauchzehen
- weisse Pfefferkörner**
- Salz**
- 1** reife Tomate
- 50** g Tomaten aus der Dose
- 1,25** dl trockener Weisswein
- 1** Liter Wasser oder Kalbsfond
- 1** Kartoffel
- 1** Lorbeerblatt
- 2** Zweige Thymian
- 1** Zweig Rosmarin
- weisser Pfeffer** aus der Mühle

Gemüse würfeln, Knochen in kleine Stücke hacken. Knochen im heissen Öl anrösten. Gemüse und Knoblauch zufügen und mitrösten. Mit Pfefferkörnern und wenig Salz würzen. Tomate würfeln. Zusammen mit Dosentomaten zugeben. Mit Weisswein ablöschen. Wasser oder Fond dazugiessen. Kartoffel schälen und direkt hineinreiben. Kräuter und Gewürze beifügen und 45-60 Minuten köcheln lassen. Den Lammjus durch ein feines Sieb giessen. Erkalten lassen, entfetten und nochmals abschmecken.



WILDFOND

Für ca. 1 Liter

- 180** g Wurzelgemüse
- Zwiebel, Karotte, Lauch und Sellerie
- 700** g Wildknochen und Parüren (Abschnitte beim Zerlegen des Wildes)
- 5** dl guter Rotwein
- einige** Pfefferkörner
- 2** Lorbeerblätter
- 5** Gewürznelken
- 2** Zweige frischer Thymian
- einige** Wachholderbeeren
- 1** Prise Salz
- 3** EL Olivenöl
- 60** g Tomatenpüree
- 3** EL geriebene Haselnüsse
- 2,5** l Wasser
- 60** g frische Preiselbeeren oder 3 EL Preiselbeeren aus dem Glas
- 1** unbehandelte Orange
- 1** unbehandelte Zitrone

1 Wurzelgemüse grob schneiden. Knochen klein hacken. In eine Schüssel geben und mit Rotwein übergiessen. Mit Pfefferkörnern, Lorbeerblättern, Nelken, Thymian, leicht zerdrückten Wachholderbeeren und Salz würzen. Schüssel zudecken und über Nacht im Kühlschrank stehen lassen.

2 Knochen aus der Marinade heben und abtropfen lassen. Saft absieben. Gewürze und Gemüse auffangen. In einem grossen Topf das Öl erhitzen. Knochen anrösten, Gemüse und Gewürze begeben und ebenfalls anrösten. Tomatenpüree einrühren und alles ca. 25 Minuten rösten. Nüsse begeben. Mit dem aufgefangenen Saft ablöschen und so lange kochen, bis die Flüssigkeit auf ca. die Hälfte der ursprünglichen Menge reduziert ist. Wasser zugiessen. Preiselbeeren begeben. Von der Orange und Zitrone einige Zesten abziehen und beifügen. Fond auf kleiner Stufe 2-3 Stunden köcheln lassen. Aufsteigenden Schaum immer wieder abschöpfen. Fond durch ein feines Sieb absieben. Abkühlen lassen und entfetten.

Wildknochen sind in der Saison nur in speziellen Metzgereien (wo Wild ausgenommen wird) erhältlich.

Verschiedene Fonds sind fixfertig in der Migros regional erhältlich.



Medaillons vom Hirsch-Entrecôte mit Rahmpilzpolenta und Preiselbeerkompott

VORBEREITUNG:

Wildfond und Preiselbeerkompott im Voraus zubereiten. Alle Zutaten bereitstellen. Allenfalls Gemüsebeilage vorbereiten.

ZUBEREITUNG:

Mit der Polenta beginnen und parallel dazu die Hirsch-Entrecôte und das Gemüse fertigstellen.

ANRICHTEN:

Medaillons und Polenta auf Teller schön anrichten und mit Preiselbeerkompott servieren. Als Gemüsebeilage passt Rotkraut, Broccoli oder Sprossenkohl.

Butter zum Saucebinden

Immer genügend Butterflocken tiefkühlen. Am Schluss nach und nach in die Sauce einschwingen, bis die Sauce bindet.

Und dazu Wein aus Österreich

Österreichs Weine werden qualitativ immer hochwertiger. Die Weissen, z.B. frischer, fruchtiger Grüner Veltliner, edler Riesling oder einheimischer Weissburgunder, sowie die Roten, z.B. Blaufränkisch, St. Laurent oder ein samtiger Zweigelt, passen hervorragend zu den Landesspezialitäten.



MEDAILLONS VOM HIRSCH-ENTRECÔTE

Für 4 Personen

8 Hirsch-Entrecôte à 80 g
Wachholderbeeren
Salz, Pfeffer
einige Nadeln Rosmarin
2 EL Olivenöl

SAUCE:

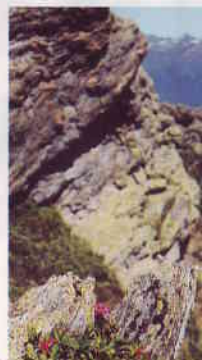
3/4 l Wildfond
5 Schalotten
einige Butterflocken
zum Binden der Sauce
0,5 dl feiner Portwein
2,5 dl kräftiger Rotwein
1 EL Preiselbeerkompott
oder Preiselbeeren aus dem Glas
1 Prise Zimt
1-2 dunkle Schokoladenspäne
je ein Spritzer Gin und Grand Marnier
Himbeeressig

1 Für die Sauce den Wildfond auf ca. 1/4 Liter einreduzieren lassen. Schalotten hacken. Butterflocken in den Tiefkühler stellen.

2 Medaillons vorsichtig leicht klopfen. Wachholderbeeren mit dem Mörser zerstoßen. Medaillons mit Salz, Pfeffer, Wachholder und Rosmarin würzen. Im heißen Öl kräftig anbraten, wenden und Hitze reduzieren. Ca. 5 Minuten fertig braten. Die Medaillons sollten innen noch rosa sein. Herausnehmen und warm stellen. Überschüssiges Fett abgiessen. Bratensatz mit Portwein und Rotwein ablöschen. Schalotten zufügen und die Flüssigkeit einreduzieren lassen. Wildfond, Preiselbeeren, Zimt, Schokolade, Gin und Grand Marnier

beigeben – weiter einreduzieren, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Sauce durch ein feines Sieb giessen. Nochmals aufkochen. So viele Butterflocken einschwingen, bis die Sauce bindet. Mit Salz, Pfeffer und Himbeeressig abschmecken.

*Pro Person ca. 35 g Eiweiss,
 17 g Fett, 11 g Kohlenhydrate,
 1650 kJ/400 kcal*



RAHPILZPOLENTA

Beilage für 4 Personen

- 8 dl Hühnerbouillon
- 2 dl Rahm
- 120 g Polenta *mittelfein*
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 120 g Pilze, z.B. *Eierschwämme, Steinpilze*
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 50 g Butter
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 4 EL geschlagener Rahm

1 Bouillon und Rahm aufkochen. Die Polenta unter Rühren einrieseln lassen. Lorbeerblatt beifügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Ca. 15 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen.

2 Pilze unten frisch anschneiden und reinigen. Wenn nötig zerkleinern. Schalotte und Knoblauch fein hacken. Alles im heißen Öl andünsten.

3 Lorbeerblatt aus der Polenta entfernen. Butter und Parmesan dazumischen. Pilze sorgfältig darunter heben. Mit geschlagenem Rahm verfeinern.

Pro Person ca. 10 g Eiweiss, 40 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 2100 kJ/500 kcal

PREISELBEER-KOPOTT

Für 2 Gläser à 5 dl Inhalt

- 1,25 dl Wasser
- 300 g Gelierzucker
- 0,5 dl Rotwein
- Zimtrinde
- 1 kg Preiselbeeren
- Preiselbeerlikör *oder Williams*

Wasser, Zucker, Rotwein und Zimtrinde gemeinsam aufkochen. Gewaschene, erlesene Preiselbeeren begeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Zimtrinde entfernen. Kompott mit Preiselbeerlikör abschmecken. Heiss in sauber ausgespülte Gläser füllen und gut verschliessen.

Pro Glas ca. 2 g Eiweiss, 3 g Fett, 192 g Kohlenhydrate, 3700 kJ/880 kcal

Tipp: Preiselbeeren durch Cranberries ersetzen (ab Mitte Oktober erhältlich) oder Preiselbeeren aus dem Glas zum Wild servieren.

PREISELBEEREN

Im Zillertal gibt es zu Hauf wilde Beeren. Die leuchtend roten Preiselbeeren werden wegen des herb-säuerlichen Geschmacks gekocht verzehrt. Sie passen hervorragend zu diversen Fleisch-, Geflügel- und Wildgerichten. Als Marmelade, Fruchtsaft und im Gebäck schmecken sie einfach herrlich.



Sienna

Trendy...

Modernes Design, perfekte Form, schlichte Eleganz; der neue Trend bei Berndorf. Ab sofort zu finden in Fachgeschäften und führenden Warenhäusern. Warum sich mit weniger zufrieden geben?

Infoline: 041 259 21 31

berndorf

Rostbraten mit karamellisierten Schalotten, buntem Gemüse und Schupfnudeln

VORBEREITUNG:

Kalbsfond im Voraus zubereiten. Schupfnudelteig zubereiten, formen, in Salzwasser kochen und abtropfen lassen. Schalotten bis und mit Punkt 2 zubereiten. Gemüse vorkochen. Rinds-Rostbraten vorbereiten (Punkt 1).

ZUBEREITUNG:

Rinds-Rostbraten braten und Sauce zubereiten. Parallel in 2 Pfannen Schupfnudeln und Gemüse in Butter schwenken. Schalotten nochmals aufkochen und fertigstellen.

ANRICHTEN:

Vom Rostbraten den Fettrand wegschneiden. Auf beisse Teller geben. Mit Sauce übergießen. Schalotten und Gemüse schön anrichten. Schupfnudeln separat dazu servieren.



RINDS-ROSTBRATEN

Für 4 Personen

1–2 EL Butter

4 Scheiben Rinds-Entrecôte

à ca. 200 g mit Fettrand, verlangen Sie gut abgehangenes Fleisch

Salz, Pfeffer

2 EL Mehl

Senf

2 EL Öl

1 dl Rotwein

1,25 dl Kalbsfond

Aceto Balsamico und Cognac

zum Abschmecken

1 Butter in kleine Stücke schneiden und tiefkühlen. Das Fleisch leicht klopfen, den Fettrand einschneiden. Salzen und pfeffern. Mehl in einen Teller geben. Fleisch auf der einen Seite mit Senf bestreichen und mit dieser Seite durch das Mehl ziehen.

2 In einer Pfanne das Öl erhitzen. Das Fleisch mit der bemehlten Seite nach unten anbraten, wenden und zugedeckt ca. 4–5 Minuten braten. Dabei Hitze reduzieren.

Das Fleisch sollte noch rosa sein. Herausnehmen und warm stellen. Den Bratensaft mit Rotwein ablöschen, mit Kalbsfond aufgießen. Leicht einreduzieren. Die kalte Butter einrühren, bis die Sauce bindet. Durch ein feines Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer, Balsamico und einem Schuss Cognac abschmecken.

Pro Person ca. 46 g Eiweiss,
23 g Fett, 10 g Kohlenhydrate,
190 kJ/450 kcal

ROSTBRATEN

Der österreichischen Küche verdankt die Welt einige Klassiker unter den Fleischgerichten, die nicht mehr von den Speisekarten wegzudenken sind, so z.B. den Zwiebelrostbraten, das Wiener Schnitzel oder den Tafelspitz (Hufdeckel, Spitze aus der Hüfte des Rinds). Johannes Ebsters Tiroler Rostbraten ist eine raffinierte Variation des klassischen Zwiebelrostbratens, mit Schalotten und einer kräftigen Rotweinsauce.

BUNTES GEMÜSE

Beilage für 4 Personen

- 1 Broccoli
- 1 Kohlrabi
- 1 Karotte
- 1 kleine Zucchini
- 4 Cherrytomaten
- 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer

1 Das Gemüse nach Belieben schneiden oder tourlieren. Mit Ausnahme der Cherrytomaten Gemüse im Salzwasser nacheinander knackig kochen. In eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

2 Vor dem Servieren das Gemüse in heissem Wasser erwärmen und in Butter schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

*Pro Person ca. 3 g Eiweiss,
2 g Fett, 4 g Kohlenhydrate,
210 kJ/50 kcal*

KARAMELLISIERTE SCHALOTTEN

Beilage für 4 Personen

- 12 mittelgrosse Schalotten
- 1 TL Butter
- 1–2 EL Zucker
- 1 TL Honig
- 1,25 dl Rotwein
- 0,5 dl Kalbsfond oder Bouillon
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Nelken
- Salz, Pfeffer
- wenig Aceto Balsamico

1 Schalotten schälen. Die Schalenspitze nicht abschneiden, damit sie beim Kochen nicht auseinanderfallen. Schalotten im Salzwasser blanchieren. Abtropfen lassen.

2 Butter leicht schmelzen. Schalotten, Zucker und Honig dazugeben. Karamellisieren lassen. Mit Rotwein und Kalbsfond aufgiessen und die Gewürze dazugeben. Salzen und leicht pfeffern. Ein Spritzer Balsamico hinzufügen. Schalotten nicht zu weich kochen. Herausnehmen und die Flüssigkeit sirupähnlich einkochen lassen. Vom Feuer nehmen.

3 Vor dem Servieren Schalotten in der Flüssigkeit nochmals aufkochen. Etwas Kalbsfond oder Bouillon begeben.

*Pro Person ca. 3 g Eiweiss,
3 g Fett, 21 g Kohlenhydrate,
600 kJ/140 kcal*

SCHUPFNUDELN

Beilage für 4 Personen

- 250 g Kartoffeln *mebligkochend*
- 100 g Mehl
- 1 EL Magerquark
- 1 EL Griess
- 1 Ei
- Salz, Muskatnuss
- Mehl zum Bestäuben
- 3 EL Bratbutter
- 2 EL Brotbrösel
- Pfeffer

1 Kartoffeln in der Schale weichkochen. Schälen und heiss durch ein Passe-Vite auf eine bemehlte Arbeitsfläche drehen. In die Mitte eine Mulde drücken. Mehl, Quark, Griess, Ei und je eine Prise Salz und frisch geriebener Muskat hineingeben. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten und 10 Minuten ruhen lassen.

2 Aus dem Kartoffelteig eine Rolle von 3 cm Ø formen, dann fingerdicke Scheiben davon abschneiden und mit bemehlten Händen zu Schupfnudeln formen.



3 Schupfnudeln in reichlich siedendem Wasser ca. 3 Minuten kochen. Abgiessen und abtropfen lassen.

4 Vor dem Servieren Butter heiss werden lassen. Brösel einrühren. Schupfnudeln dazugeben und in heisser Butter schwenken, bis die Butter leicht braun ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

*Pro Person ca. 7 g Eiweiss,
9 g Fett, 33 g Kohlenhydrate,
1000 kJ/240 kcal*



SCHUPFNUDELN

Spezialität aus Süddeutschland, Tirol und Südtirol. Schupfen heisst: schwenken, rollen, wälzen. Eine Masse aus Mehl, Eiern und Kartoffeln wird kinderfingerdick gerollt, in Salzwasser gekocht und anschliessend in brauner Butter und Semmelbröseln «geschupft» (geschwenkt).

Sie werden sowohl pikant, z.B. zu Sauerkraut, als auch süss serviert, z.B. mit Marillenröster (Aprikosen im eigenen Saft geschmort mit wenig Gelierzucker und Marillenbrand).



Romantik pur: Das Jugendstil-Gartenhaus im LINDEN-Garten.

SCHÖNWETTER/SCHLECHTWETTER: ZILLERTAL BEI JEDEM WETTER

Das Zillertal ist ein Paradies für Bergwanderer. Von der leichten Höhenwanderung bis zur anspruchsvollen Hochalpentour ist alles möglich. Wenn die Sonne nicht mitmacht oder die Laune nach etwas anderem steht, kein Problem, denn das Angebot ist riesig, z.B.:

Gold- und Silberbergwerke, Swarovskis Kristallwelten von André Heller inszeniert, Stauseen und Gletscher, das Naturdenkmal Spannagelhöhle – das grösste Höhlensystem der Zentralalpen, die Zillertaler Höhenstrasse, die bis auf über 2000 Metern Höhe fantastische Ausblicke auf das Tal und die umliegende Bergwelt erlaubt, der historische Zillertaler Dampfzug, Bauernmärkte, Oldtimer-Rundfahrten (alljährlich im Juli), Schlösser und Museen, Alpencampus und Alpengarten. Wem hier langweilig wird, dem ist nicht zu helfen. Und dazu Musik, Tanz und kulinarische Schmankerl, so weit wie die eigene Kondition reicht.

Rosa gebratene Lamm-Racks mit Ratatouille und Erdäpfel- Rahmpaunzen

VORBEREITUNG:

Lammjus im Voraus zubereiten. Lamm marinieren. Ratatouille vorkochen. Rahmpaunzen vorbereiten und formen.

ZUBEREITUNG:

Lamm anbraten, in den Ofen schieben und Sauce fertigstellen. In der Zwischenzeit Rahmpaunzen braten, warm stellen und Sauce fertig kochen. Parallel dazu Ratatouille fertigstellen.

ANRICHTEN:

Das Gemüse auf Teller geben. Lamm-Racks halbieren (austretenden Saft in die Sauce geben) und auf dem Gemüse anrichten. Sauce über das Fleisch giessen. Rahmpaunzen auf dem Teller oder separat servieren und mit dickflüssigem Rahm beträufeln.



ROSA GEBRATENE LAMM-RACKS

Für 4 Personen

4 Lamm-Racks

à je 200–300 g

Salz, Pfeffer

einige Butterflocken

zum Binden der Sauce

2 EL Olivenöl

1 EL Butter

1 Schuss Portwein

3 dl Lammjus

einige Blättchen Thymian, Minze, Salbei und Rosmarin

1/2 TL Honig

Aceto Balsamico

zum Abschmecken

MARINADE:

4 EL Olivenöl

4 Knoblauchzehen

je 2 Zweige Thymian und Salbei

1/4 Zweig Rosmarin

einige Blätter Minze

1 Einige Stunden im Voraus von den Lamm-Racks alle Häute und Sehnen sorgfältig entfernen. Aus Olivenöl, durchgepresstem Knoblauch und abgezupften Kräutern eine Marinade mischen. Lamm einstreichen und einige Stunden marinieren lassen.

2 Das Fleisch aus der Marinade heben und abtrocknen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Backofen auf 220 °C vorheizen. Butter in Stücke schneiden und tiefkühlen.

3 In einer Pfanne Öl und Butter aufschäumen lassen. Lamm-Racks rundum anbraten. Das Fleisch immer wieder mit dem Öl übergießen (die Poren müssen sich schliessen). Fleisch aus der Pfanne heben und nebeneinander in eine längliche Form legen. Im heißen Backofen ca. 10 Minuten backen. Das Fleisch sollte innen noch rosa sein. Herausnehmen und in Alufolie eingepackt ruhen lassen.

4 Den Bratrückstand in der Pfanne mit Portwein ablöschen. Lammjus hinzufügen. Thymian, Minze, wenig Salbei, Rosmarin und Honig dazugeben. Einreduzieren lassen. So viel kalte Butter einrühren, bis die Sauce sämig bindet. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer würzen. Sauce durch ein Sieb streichen und nochmals aufkochen.

Pro Person ca. 62 g Eiweiss, 30 g Fett, 2 g Kohlenhydrate, 2200 kJ/530 kcal

RATATOUILLE

Beilage für 4 Personen

je 1 rote, gelbe und grüne

Peperoni

1 Zucchini

1/2 Kohlrabi

1 Aubergine

1 Karotte

1/2 Sellerie

1 Broccolirose

1 EL Butter

1 Knoblauchzehe

einige Thymianblättchen

1 Das Gemüse sorgfältig in kleine Würfel oder Röschen schneiden. Getrennt, nacheinander in gut gesalzenem Wasser knackig kochen. In eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

2 Vor dem Servieren das Gemüse in heissem Wasser erwärmen. Butter schmelzen. Knoblauch dazupressen. Gemüse in Knoblauchbutter schwenken und mit Thymianblättchen bestreuen.

Pro Person ca. 4 g Eiweiss, 3 g Fett, 8 g Kohlenhydrate, 300 kJ/70 kcal

ERDÄPFEL-RAHMPAUNZEN

Beilage für 4 Personen

250 g Kartoffeln (Erdäpfel)

mehligkochend

1 kleine Zwiebel

1 Bund Schnittlauch

100 g Mehl

80 g Magerquark

1 Ei

Salz, Pfeffer, Muskat

2 EL Bratbutter

0,5 dl Rahm

1 Kartoffeln in der Schale kochen. Schälen und durch ein Passe-Vite in eine Schüssel drehen. Zwiebel klein würfeln, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

2 Mehl, Quark, Ei, Zwiebel, Schnittlauch und Gewürze zu den Kartoffeln geben. Zu einem glatten Teig kneten.

3 Auf einer bemehlten Fläche den Teig zu einer daumen-dicken Rolle formen. Diese in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und mit bemehlten Händen zu Paunzen formen.

4 Vor dem Servieren die Erdäpfel-Rahmpaunzen in Butter goldbraun anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Butter abgiessen und mit Rahm aufgiessen. Dickflüssig einkochen und abschmecken.

Pro Person ca. 9 g Eiweiss, 11 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 1100 kJ/260 kcal

ERDÄPFEL-RAHMPAUNZEN

Früher wurden Rahmpaunzen als Mittagspeise in den bäuerlichen Haushalten gegessen. Sie kamen direkt in der Pfanne auf den Tisch. Als Getränk dazu gab es frische Milch. Dieses traditionelle Tiroler Gericht wurde, im Gegensatz zu den Schupfnudeln, immer pikant zubereitet. Heute finden die Paunzen als Beilage in der neuen Küche ihren Platz.





Mohn-Zwetschgenstrudel mit Süssweinsabayon und Sauerrahmeis

VORBEREITUNG:

Strudel und Sauerrahmeis zubereiten.

ZUBEREITUNG:

Sabayon aufschlagen.

ANRICHTEN:

Strudel schräg aufschneiden. Mit Sauerrahmeis und Süssweinsabayon auf Teller anrichten. Mit Saison-Früchten garnieren.

MOHN-ZWETSCHGENSTRUDEL

Für 8 Personen

STRUDELTEIG:

400 g Mehl
3 EL Sonnenblumenöl
1/2 TL Salz
knapp 2,5 dl lauwarmes Wasser

FÜLLUNG:

1,25 dl Milch
50 g Zucker
1 EL Honig
1 Prise Zimt
1 EL Vanillezucker
1 Prise Salz
1 unbehandelte Zitrone
300 g Mohn gemahlen
2 cl Rum
800 g Zwetschgen
100 g Butter zum Bestreichen
100 g Zucker
1/2 TL Zimt
Staubzucker zum Bestreuen

1 Mehl in eine Schüssel geben. Mit dem Gemisch Öl, Salz und Wasser einen Teig zusammenrühren. 15 Minuten kneten, bis er weich und geschmeidig ist. In eine Schüssel geben, leicht mit Öl bestreichen. Mit einem Tuch oder einer kleineren Schüssel zudecken. Mindestens eine 1/2 Stunde ruhen lassen.

2 Für die Füllung alle Zutaten bis und mit Salz in eine Pfanne geben. Wenig Zitronenschale fein dazureiben. Aufkochen und den Mohn einrühren. Vom Herd nehmen und quellen lassen. Wieder auf den Herd stellen und gut rösten. Rum darunter rühren, kaltstellen. Zwetschgen waschen, entsteinen und abtropfen lassen. Vierteln.

3 Ofen auf 220 °C vorheizen. Strudelteig ausrollen und auf bemehltem Tuch hauchdünn ausziehen. Butter schmelzen. Teig mit flüssiger Butter bestreichen. Ränder abschneiden. Mohnfüllung vorsichtig auf den Teig streichen. Zwetschgen darauf verteilen. Zucker und Zimt vermischen und über die Zwetschgen streuen. Strudel straff einrollen. Enden verschliessen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Nochmals kräftig mit flüssiger Butter bestreichen. In der Ofenmitte ca. 30 Minuten backen.

Ganze Menge ca. 109 g Eiweiss,
255 g Fett, 644 g Kohlenhydrate,
22300 kJ/5330 kcal





STRUDELTEIG IN 2 MINUTEN

Tante Luise beim Strudelmachen. Niemand kann so schnell einen Strudelteig so hauchdünn ausziehen wie sie. Jahrelange Übung lässt dieses Meisterwerk wie ein Kinderspiel aussehen.

Der Ausdruck Strudel stammt aus dem Mittelhochdeutschen und bedeutet so viel wie spiralförmig gerolltes, geschnittenes Stück. Gefüllt werden die Strudel je nach Saison mit Äpfeln, Nüssen, Brotbröseln, Mohn, Zwetschgen, Rhabarber, Marillen, Kirschen oder Topfen (Quark).



SÜSSWEINSABAYON

Zum Strudel für 4 Personen

- 100 g Puderzucker
- 4 Eigelb
- 1 Ei
- 2,5 dl Süsswein
- wenig Zitronenzesten
- 1 Prise Salz

Alle Zutaten vermischen und über dem kochenden Wasserbad aufschlagen, bis eine schäumige Konsistenz entsteht. Sofort servieren.

*Pro Person ca. 6 g Eiweiss,
9 g Fett, 32 g Kohlenhydrate,
1150 kJ/270 kcal*

SAUERRAHMEIS

Für ca. 6 dl Eis

- 500 g Sauer-Halbrahm
- 150 g Zucker
- Saft einer Zitrone
- etwas geriebene Zitronenschale
- 1/2 dl Rahm

Alle Zutaten gut vermischen und in der Eismaschine gefrieren lassen. In ein Tiefkühlgefäß umfüllen und tiefkühlen. 20 Minuten vor dem Servieren herausnehmen.

Tipp: Wer keine Glacemaschine hat, nimmt einfach Vanilleglace.

*Ganze Portion ca. 16 g Eiweiss,
108 g Fett, 171 g Kohlenhydrate,
7250 kJ/1730 kcal*

MEHLSPEISEN

Österreich ist das Paradies für süsse Mehlspeisen – wobei es letztlich keine Rolle spielt, ob darin Mehl enthalten ist oder nicht. Nur warm bzw. lauwarm müssen diese üppigen Dessertgerichte serviert werden.

Blaubeernocken mit Zimteis

VORBEREITUNG:

Zimteis zubereiten. Blaubeernockenteig machen.

ZUBEREITUNG:

Nocken fertigstellen.

ANRICHTEN:

Blaubeernocken und Eis auf Teller anrichten. Nach Belieben mit Früchten und Pfefferminze garnieren.



BLAUBEERNOCKEN

Als Dessert für 4 Personen

150 g Mehl
1 Ei
1 Eigelb
2 dl Milch
1 Prise Salz
500 g Wildheidelbeeren
(Blaubeeren)
Bratbutter
Puderzucker
Beeren und Früchte
zum Garnieren

1 Aus Mehl, Eiern und Milch einen Teig anrühren. Salz und Beeren begeben und darunter mischen. Mindestens 1/2 Stunde ruhen lassen.

2 In einer flachen Pfanne Butter heiss werden lassen. Löffelweise die Nockenmasse in die Pfanne setzen und anbraten. Die Nocken wenden und hellbraun backen. Herausnehmen und gut mit Puderzucker bestreuen.

Pro Person ca. 9 g Eiweiss,
17 g Fett, 57 g Kohlenhydrate,
1750 kJ/420 kcal

ZIMTEIS

Für 1/2 Liter Eis

2,5 dl Rahm
2,5 dl Milch
1/2 TL Zimtpulver
30 g Zucker
4 Eigelb

Rahm, Milch und Zimtpulver ungefähr 15 Minuten köcheln lassen. Zucker und Eigelb schaumig rühren. Beides vermischen, über dem heissen Wasserbad zu einer dickflüssigen Crème rühren. In eine Schüssel mit Eiswasser setzen und kalt rühren. Die abgekühlte Masse (Crème) in eine Eismaschine füllen und gefrieren lassen. In einen Tiefkühlbehälter umfüllen und in den Tiefkühler stellen. 15 Minuten vor dem Servieren herausnehmen.

Tipp: Wer keine Glacemaschine hat, kauft fertige Zimtglace.

Ganze Portion ca. 31 g Eiweiss,
128 g Fett, 51 g Kohlenhydrate,
6150 kJ/1470 kcal

HEIDELBEEREN / BLAUBEEREN

Die kleinen schwarzblauen, wildwachsenden Heidelbeeren werden auch Blau- oder Schwarzbeeren genannt. Die von Juni bis September geernteten Beeren sind intensiver im Geschmack als die gezüchteten, grösseren Kulturheidelbeeren, die unter dem Namen Blueberries erhältlich sind. Heidelbeeren lassen sich wie Preiselbeeren gut tiefkühlen.



Ideal für Glace und Sorbet:
Philips Glacemaschine Cucina
aus der Migros,
Fr. 149.-.



TOPFEN UND KNÖDEL

Topfen ist der bayerisch-österreichische Ausdruck für Quark/ Frischkäse. Er spielt als Zutat bei Mehlspeisen eine grosse Rolle, z.B. bei Topfenstrudel, Topfenknödeln, Topfenpalatschinken, Topfenkolatschen. Aus dem gleichen Sprachraum stammt der Knödel. Mit Sicherheit ist er die alpenländische Spezialität schlechthin und aus der österreichischen, bayerischen und böhmischen Küche nicht mehr wegzudenken, egal ob süss oder salzig serviert.

Topfenknödel mit Hollerkoch

VORBEREITUNG:

*Knödelmasse vorbereiten.
Hollerkoch zubereiten.*

ZUBEREITUNG:

Knödel kochen.

ANRICHTEN:

Topfenknödel auf Hollerkoch dekorativ auf Teller anrichten Butterbrösel darauf geben. Mit Puderzucker bestreuen.

TOPFENKNÖDEL

Dessert für 4 Personen

KNÖDEL:

200 g altbackenes Weissbrot
1 unbehandelte Zitrone
700 g Halbfettquark
2 Eigelb
3 Eier
50 g Butter
3 EL Puderzucker
1 TL Vanillezucker
Salz

BUTTERBRÖSEL:

180 g altbackenes Weggli
160 g Butter
Vanillezucker
Zimt

HOLLERKOCH:

(Holunderkompott)

**1/2 kg abgezapfte
Holunderbeeren**
250 g Gelierzucker
1 Spritzer Zitronensaft
1 kleine Zimtstange
1/2 Vanilleschote

1 Für die Knödel Weissbrot entrinden und fein reiben. Zitronenschale abreiben. Mit dem Quark und den restlichen Zutaten verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. 2 Stunden kühl stellen.

2 Für das Hollerkoch die Beeren mit dem Zucker und den Gewürzen einmal aufkochen. Umrühren und 4–5 Minuten köcheln lassen. Kaltstellen.

3 Knödel (ca. 4 cm Ø) formen. Genügend leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Knödel schwach wallend ca. 15 Minuten kochen. Gut abtropfen.

4 Für die Butterbrösel Weggli zerbröseln. Butter schmelzen und die Brotbrösel darin unter ständigem Rühren goldbraun rösten. Je nach Geschmack mit Vanillezucker und Zimt würzen.

Tipp: Schmeckt auch mit Zwetschgen- oder Apfelpompott.

*Pro Person ca. 38 g Eiweiss,
64 g Fett, 147 g Kohlenhydrate,
5500 kJ/1310 kcal*

Geniessen und Übernachten

Nur gerade 5 Doppelzimmer gibt es in der «Linde». Jedes mit eigenem Farbton und individueller Einrichtung. Die Übernachtung pro Person im Doppelzimmer kostet zwischen ATS 410.- bis ATS 490.- bzw. ATS 510.- bis ATS 560.-, je nach Saison. (Ca. SFr. 47.- bis SFr. 65.- pro Person, Stand 8/2000). Absolutes Highlight: Das reichhaltige Lindenfrühstück ist im Preis imbegriffen.
*Landgasthof Linde, Familie Ebster, A- 6272 Stumm im Zillertal,
Tel: 0043 52 83 22 77.*