



Kulinarisches Konzept

Im Naturfreundehaus Kolm-Saigurn wird man mit deftiger Hausmannskost und Pinzgauer Spezialitäten verwöhnt. Auch für Vegetarier ist immer etwas Leckeres dabei. Die meisten in der Küche verwendeten Lebensmittel werden aus der Region bezogen: Milch und Käse beispielsweise kommen von Bergbauern aus der Umgebung, Gebirgsforellen und Saiblinge aus dem eigenen Gletscherteich, der Speck von den freilaufenden Schweinen, Kräuter und Salat aus dem Garten. Köstlich!



Das Naturfreundehaus Kolm-Saigurn (1598 m) liegt im wunderschönen Talschluss des Rauriser Tauern. Es ist vom Parkplatz Lenzanger in ca. 30 Min. Gehzeit erreichbar. Mit dem Bus kann man im Sommer bis vors Haus fahren.

Öffnungszeiten:

Vom 27. Dezember bis Ende Oktober täglich geöffnet; am Ende der Skitourensaison Ende Mai/Anfang Juni ca. zwei Wochen lang geschlossen (siehe Angaben auf der Homepage)

Verpflegung:

Ganztägig warme Küche

Kontakt:

Hermann Maislinger
Tel.: 065 44/81 03
E-Mail: sonnblickbasis@naturfreunde.at
www.sonnblickbasis.at



Bergknappensuppe

Je nach Hunger als Vor- oder Hauptspeise geeignet.

Zutaten für 4–6 Portionen

Für die Rindsuppe:

- 3 l kaltes Wasser
- 600 g Rindfleisch von der Schulter oder Brust
- 2 Markknochen
- 2 Zwiebeln
- Salz
- 1 TL Pfefferkörner
- 2 Karotten
- 3 gelbe Rüben
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Lorbeerblatt
- 1 kleines Stück Sellerie
- 1 kleines Stück Lauch
- 2–3 Petersilien-Stängel
- 1 Stängel Liebstöckel oder 2 Prisen getrocknetes Liebstöckel

Für die Bergknappensuppe:

- 2 Handvoll gekochte Erbsen
- 2 Paar Frankfurter
- 80–100 g Suppennudeln
- 4 EL geschnittener Schnittlauch zum Garnieren



Zubereitung

Eine Rindsuppe sollte mindestens 3 Std. lang am Herd stehen. Wenn sie ohne Deckel gegart wird, wird ihr Geschmack intensiver.

1. Das Fleisch und die Knochen kalt abwaschen. Das Wasser in einen Topf geben. Das Rindfleisch sowie die Markknochen hineinlegen und erhitzen. Die Suppe soll nie kochen, sonst wird sie trüb. Sie soll simmern, also immer kurz vor dem Kochen sein. Den aufsteigenden Schaum immer wieder mit einer Schaumkelle abschöpfen.
2. Die ungeschälten Zwiebeln halbieren, in einer beschichteten Pfanne (ohne Fett) dunkelbraun anrösten und anschließend gemeinsam mit Pfeffer, Salz und Lorbeerblatt in die Suppe geben. Die Suppe nun 2 Std. lang simmern lassen.
3. Karotten, Rüben, Petersilienwurzel, Sellerie und Lauch putzen, schälen und halbieren und in die Suppe geben. Die Suppe noch 1 Std. simmern lassen.
4. Ca. 5 Min. vor dem Ende der Garzeit Petersilie und Liebstöckel in die Suppe geben.
5. Nach insgesamt 3 Std. Garzeit den Topf vom Herd nehmen und 20 Min. ziehen lassen. Danach Fleisch, Knochen und Gemüse herausnehmen, die Suppe abseihen und in einen anderen Topf gießen.
6. Die Suppennudeln nach Angabe des Herstellers in reichlich Salzwasser kochen.
7. Karotten, gelbe Rüben und Sellerie würfeln, einen Teil des Rindfleischs und die Würstel in mundgerechte Stücke schneiden und alles in die Suppe geben, ebenso die gekochten Erbsen. Die Suppe kurz erhitzen (nicht zum Kochen bringen!) und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Nudeln auf die Teller verteilen, dann die Bergknappensuppe begeben und mit Schnittlauch garnieren.

TIPP

Mit dem Rindermark kann man für die Suppe Markschoberl zubereiten. Sehr gut schmeckt es auch, wenn man das noch heiße Mark auf frisches Schwarzbrot streicht und mit Salz und Pfeffer würzt. Mit übrig gebliebenem Rindfleisch kann man ein geschmackiges Gröstl zubereiten (Rezepte siehe S. 35, 37 und 39).