

Hauptmahlzeit / Kinder /

Schlutzkrapfen und ein Tirol-Reisebericht

Auch in diesem Jahr hatte ich wieder die große Freude gemeinsam mit der [AMA GENUSS REGION](#) Österreich und seine [Kulinarik](#) erkunden zu dürfen. Der erste Teil meiner Reise führte nach Tirol. Dort habe ich geschlemmt was das Zeug hält. Ich habe Betriebe und Gastronomien besucht, die alle mit dem AMA GENUSS REGION Gütesiegel ausgezeichnet sind. Wer das Siegel trägt, steht für regionale und qualitativ hochwertige Lebensmittel. So kann sich der Konsument sicher sein, dass die ausgezeichneten Betriebe regionale Lebensmittel produzieren, bzw. verarbeiten. Die teilnehmenden bäuerlichen Direktvermarkter, Lebensmittelmanufakturen und Gastronomiebetriebe halten klare Qualitätskriterien ein und werden von externen Kontrollstellen überprüft.

Ich habe die Qualitätskontrolle für Knödel, Spätzle, Schlutzkrapfen und Kaiserschmarren übernommen. Nein - natürlich nicht. Aber ich hätte es machen können. Denn in meinen drei Tagen in Tirol habe ich quasi nichts anderes gemacht als zu essen.

Ein Rezept habe ich natürlich für Euch aus Tirol mitgebracht - SCHLUTZKRAPPEN. Das sind kleine feine Tiroler Ravioli mit einer Füllung aus Spinat, Topfen und Graukäse. In Tirol natürlich an jeder Ecke erhältlich, war es in Berlin gar nicht so einfach mit dem Graukäse. Falls ihr wie ich also keinen Tiroler Supermarkt um die Ecke habt, schmeckt die Füllung auch hervorragend mit Bergkäse. Ich habe es getestet und für gut befunden. Der Teig besteht aus griffigem Mehl (z.B. 100g Roggenmehl und 150g Weizenmehl gemischt), 2 Eiern, etwas Öl und Wasser. Der Teig ist sehr geschmeidig und zart. Ihr müsst den Teig dünn ausrollen und könnt anschließend mit einem Glas oder einer Ausstechform runde Taler ausstechen. Wer sehr geschickt ist, kann sich einfach mit einem Messer Kreise schneiden. Etwas Füllung auf die Taler geben, einmal in der Mitte falten und die Ränder mit den Fingern gut zudrücken. In Salzwasser kochen, in Butter schwenken und mit frischem Schnittlauch und Pfeffer servieren. Herrlich ist das!! Und auch schneller gemacht als man denkt.

Aber nun zu meiner Reise: Ich bin für drei Tage in dem beschaulichen Örtchen Landeck gelandet. Landeck liegt in einem Talkessel und hat deshalb rundherum das schönste Bergpanorama das man sich nur vorstellen kann. Mitten im Ortszentrum von Landeck liegt das kleine [Hotel Schrofenstein](#). Hier durfte ich nicht nur schlafen, sondern auch - na klar - essen! Im Herzen der Alpen, umgeben von traumhaften Bergen, Burgen und Schlössern habe ich mir erstmal das Knödel-Trio gegönnt. Kaspressknödel, Spinatknödel und Rote Bete Knödel haben mich selbst fühlen lassen wie ein Knödel, aber es war fantastisch. Wäre ich von den Knödeln nicht so satt gewesen, hätte es noch einiges mehr zum Verkosten gegeben - Beef Tartare, Filetsteaks und Tafelspitz, Lamm- und Kaninchengerichte, Kalbswangerl, fangfrische Fische wie Saibling und Co., Kaiserschmarren-Eis mit Stanzer Zwetschken oder Creme Brûlée vom Ziegenkäse. Ihr seht, verhungern tut man in Tirol

sicher nicht.

Satt und zufrieden habe ich herrlich geschlafen und bin am nächsten Morgen direkt aufgebrochen zu meiner Wanderung durch die Tiroler Berge. Das war nach meinem Knoedel-Exzess genau das Richtige. Aber natürlich startete die Wanderung nicht, bevor es ein anständiges Frühstück gab. Wobei anständig und Frühstück beides Attribute sind, die hier nicht so wirklich passen. Denn es ging direkt am Morgen zu einer Schokoladenverkostung. Das Motto war also „Schokolade zum Frühstück“. Kann ich definitiv mit leben.

Mit Schokolade im Bauch ging es nun also ab auf den Berg. Obwohl ich an der Nordsee groß geworden bin und meine Heimat somit Flachland pur ist, liebe ich die Berge unendlich doll. Oder vielleicht auch gerade deshalb. Berge strahlen eine so große Stärke und Ruhe aus, ich fühle mich automatisch immer demütig, so klein und viele Dinge werden mit einem Mal so unwichtig und sind so weit weg. Wenn es mir nicht gut geht, dann weiß ich - eine Bergtour bringt das Leben zwar nicht automatisch in Ordnung und zaubert die Probleme weg, aber es macht den Kopf frei und die Gedanken können klar sortiert werden. Es hilft mir meine innere Ruhe zu finden.

Und was die Natur allein nicht schafft, bringen dann spätestens der Kaiserschmarren oder die Käsespatzle auf der Almhütte wieder ins Lot. Denn eines ist ganz sicher - keine Bergtour ohne Zwischenstopp zum Gaumenschmaus auf einer Almhütte. Es ist so schön das Ziel vor Augen zu haben und zu wissen, dass nach dem anstrengenden Aufstieg eine Belohnung wartet. Vielleicht wandere ich auch einzig und allein deshalb so gerne... ?! Ich werde darüber nachdenken.

Der nächste Tag begann mit einem Besuch in dem wirklich hübschen Schlossmuseum von Landeck. Das Schloss ist sehr stilvoll und behutsam saniert worden und hat vom Turm aus einen fantastischen Blick über Landeck und das herrliche Bergpanorama. In dem kleinen Schloss finden auch Trauungen statt. Also falls jemand auf der Suche nach einer hübschen Location ist... warum nicht umgeben von Bergen, in einem kleinen Schloss mit Garten heiraten?! Das Schloss ist auf einem Felsen gebaut, was man Innen wie Außen auch sieht und ich einfach nur faszinierend finde. Generell bin ich immer wieder beeindruckt wie solide und gut früher gebaut worden ist.

Der nächste Programmpunkt an diesem Tag: Schnapsverkostung in der [Brennerei Giggus](#). Es fing ganz harmlos mit einem Spänling (eine Wildpflaume aus der Region) an und ein paar Geschichten des wirklich sehr lustigen Eigentümers Stefan Nothdurfter. Er erzählte mir wie seine Familie seit Generationen Schnaps brennt, sein Vater immer einen Schnaps am Morgen getrunken hat und sie als Medizin deklarierte und beinahe 100 Jahre alt geworden ist und er erzählte mir warum sein Schnaps eigentlich „Giggus“ heißt. Giggus ist ein Wort aus dem raeto-romanischen und heißt soviel wie scharfes Wasser. Giggus ist quasi ein Dialektwort für Schnaps. Weil Herr Nothdurfter sehr bescheiden ist, hat er mir aber nicht erzählt, dass seine Brennerei zu den meist prämierten Brennereien Tirols gehört. Und es gibt einige Brennereien. Ich glaube allein in dem kleinen Ort Stanz nahe Landeck sind es 16 Brennereien. Ich bin kein Schnapskenner und trinke es auch viel zu selten (sollte ich wohl dringend ändern und mein Selteriasaft am Morgen gegen den Schnaps von

Giggus tauschen, damit ich auch die 100 Jahre erreiche) aber ich habe hier definitiv die Leidenschaft der Familie für Ihre Brennerei gemerkt. Und das alles im Einklang mit der Natur. Einfach das zu verwenden, was da ist. Die Familie hat unzählige Obstbäume und Reben, die schon die Straße nach Stanz säumen. Zwetschgen, Birnen, Äpfel und sogar Trauben. Aus all dem brennt die Familie seit Generationen Schnaps. Der Sohn ist inzwischen auch mit ins Geschäft eingestiegen, betreibt aber seine eigene Sparte und die hat nur bedingt etwas mit Schnaps zu tun. Er verwendet aber wie sein Vater auch, ausschließlich die eigene Ernte. Eines seiner Bestseller ist ein Stanzer-Zwetschgen-Chutney.

Da saß ich nun in der Brennerei Giggus und habe mich einmal quer durchs Sortiment getrunken. Unnötig zu sagen, dass die Stimmung immer heiterer wurde und ich sehr dankbar für den anschließenden Kaiserschmarren gewesen bin.

Den habe ich, leicht angeschwippt, im [Gasthof Alpenblick](#) in Tobadill bekommen. Der Name ist Programm und so saß ich auf der Sonnenterrasse mit Blick auf die Alpen, den Rifflegletscher und vor mir eine riesige Portion Kaiserschmarren. Herrlich! Auch hier - natürlich - stammen alle Zutaten der Speisen aus regionalen Produkten. Die Wirte haben hier in Ihrer Speisekarte sogar alle Zutaten und ihre Herkunft aufgeschlüsselt. So kann der Konsument ganz genau sehen, woher Eier, Butter und Fisch und Fleisch stammen. Ich persönlich esse ja wirklich super selten Fleisch. Im letzten Jahr vielleicht drei Mal. Wenn ich dann aber mal Fleisch esse, dann möchte ich wissen woher es kommt, unter welchen Bedingungen das Tier gelebt hat und unter welchen Bedingungen es geschlachtet worden ist. Mir ist natürlich bewusst, dass kein Tier tot gestreichelt wird, aber ich möchte dennoch dass die Bedingungen bestmöglich gewesen sind. Diese Transparenz fehlt mir grundsätzlich bei Restaurantbesuchen und das bedeutet für mich, dass ich in Restaurants kein Fleisch bestelle. Ausnahmen mache ich hier nur, wenn ich die Herkunft weiß. Mit dem Siegel der AMA GENUSS REGION ist es anders und so werden Herkunft und Qualität transparent gemacht. Und wer ganz vorbildlich sein möchte, so wie die Betreiber des Gasthaus Alpenblick, der schlüsselt eben auch noch die Lieferanten und Hersteller in der Speisekarte auf. Finde ich super!

Meinen letzten Abend in Landeck habe ich nett auf einem kleinen Straßenfest im Ortskern ausklingen lassen. Der ganze Ort hat mir schon Tage vorher von dem Fest und den tollen Ständen und Live-Bands erzählt. Ein Happening auf das alle sehr stolz sind und sich free doll gefreut haben. Es war auch wirklich nett und die örtliche Fußgängerzone bummelvoll. Das schwierigste am allein reisen sind für mich häufig die Abende. Alleine essen zu gehen, war am Anfang schon eine Überwindung. Kann ich aber mittlerweile wie ein Profi und finde es teilweise sogar richtig schön. Aber allein auf ein Fest zu gehen, ist mir doch etwas schwer gefallen. Allein kann man sich da schon schnell allein und deplatziert fühlen. Aber ich hatte Glück und habe eine Gruppe Schotten getroffen, die zum Wandern nach Landeck gekommen sind. Mit ihnen hatte ich unerwartet einen super lustigen Abend. Auch wieder ein Learning für mich - einfach machen, offen sein und dann kommen die tollen Momente von ganz allein. Ich bin also glücklich und zufrieden ins Bett, denn am nächsten Morgen ging es für mich zu meiner nächsten Station: nach Oberösterreich. Davon berichte ich ein anderes Mal.

Werbung // Dieser Beitrag ist in Zusammenarbeit mit Österreich Werbung entstanden.

Zutaten für 4 Portionen

- 150 gr - Mehl
- 40 gr - Wasser
- 20 gr - Olivenöl
- 2 - Eier
- 1 Prise - Salz

Zutaten für die Füllung

- 100 gr - Babyspinat
- 150 gr - Topfen
- 100 gr - Bergkäse
- 2 - Schalotten
- 2 EL - Butter
- 1 - Ei
- 1 Prise - Muskat
- 4 EL - Schnittlauch, fein geschnitten
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Um den Teig zuzubereiten alle Zutaten in eine große Schüssel geben und mit einem Knethaken zu einem homogenen Teig verarbeiten. In Folie wickeln und für mind. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten, hierfür den Babyspinat fein hacken.
3. Die Schalotten in sehr feine Würfel schneiden und mit der Butter in der Pfanne anschwitzen. Die heißen Schalotten auf den Spinat geben und vermengen.
4. Nun den Bergkäse grob reiben und gemeinsam mit dem Topfen, dem Ei, etwas Muskat, Salz & Pfeffer dazugeben. Alles gut miteinander vermengen.
5. Den Teig aus dem Kühlschrank holen und auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen.
6. Mit einem Ausstecher oder Glas runde Taler ausstechen. Etwa 1 TL Füllung auf den Taler geben, in der Hälfte falten und mit den Fingern die Ränder fest zudrücken.
7. Einen großen Kochtopf mit ausreichend Wasser und Salz zum Kochen bringen und die Schlutzkrapfen für etwa 6 Minuten leicht kochen lassen.
8. Eine Pfanne erhitzen und Butter hineingeben und zerfließen lassen.
9. Mit einem Schaumlöffel die Schlutzkrapfen aus dem Wasser nehmen und die gebutterte Pfanne geben. In der Butter schwenken und anschließend mit frischem Schnittlauch & Pfeffer servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia