Hauptmahlzeit / Kinder /

Spinatknödel & ein Oberösterreich-Reisebericht

Der zweite Teil meiner *O?sterreichreise* ging nach Obero?sterreich. Genauer gesagt in das Innviertel der Region.... Ein Ort in den ich mich ohne die Zusammenarbeit mit der *AMA GENUSS REGION* sicher niemals verirrt ha?tte. Und was ha?tte ich alles verpasst! Ich hatte dort na?mlich das scho?nste Wochenende. Feinstes Essen, Zu?nftige Mahlzeiten, Bier, Musik und nette Menschen. So ko?nnte man meine Zeit dort kurz und knapp zusammenfassen.

Untergebracht in dem 1 A Wellnesstempel *„Therme Geinberg“* konnte ich nach meiner Ankunft erstmal einen Nachmittag die Seele baumeln lassen. Einen Cocktail in der einen Hand, ein Buch in der anderen und die Fu?ße im Sand - mein Start in Obero?sterreich ha?tte durchaus schlimmer sein ko?nnen und fu?hlte sich beinahe wie Malle an. Generell war das Hotel großartig - das Fru?hstu?ck ein Traum und das Abendessen herrlich. Das Hotel ist ausgezeichnet mit dem Gu?tesiegel der AMA GENUSS REGION O?sterreich und verspricht deshalb ho?chsten Wert auf regionale und qualitativ hochwertige Produkte zu legen. So kann sich der Konsument sicher sein, dass die ausgezeichneten Betriebe regionale Lebensmittel produzieren, bzw. verarbeiten. Die teilnehmenden ba?uerlichen Direktvermarkter, Lebensmittelmanufakturen und Gastronomiebetriebe halten klare Qualita?tskriterien ein und werden von externen Kontrollstellen u?berpru?ft.

Zu dem Hotel geho?rt auch das Restaurant „Aquarium“. Hier durfte ich einen so unfassbar scho?nen Abend erleben, an den ich mich so gerne zuru?ckerinnere. Ich hatte das 8-Ga?nge-Menu? „Radius 100“, bei dem kein einziges verarbeitetes Lebensmittel weiter angebaut, gehalten oder geschlachtet wurde, als 100 km entfernt. Hier habe ich tatsa?chlich auch eine Ausnahme in Sachen Fleischverzehr gemacht und dieses fantastische Menu? von A bis Z sehr bewusst genossen. Denn wann komme ich schon nochmal in den Genuss von dem 2 Hauben Koch Peter Reithmayr bekocht zu werden?! Eben. Das dachte ich mir auch und habe alle Prinzipien u?ber Bord geworfen. Die 8 Ga?nge waren allesamt der Wahnsinn und ein richtiges Erlebnis. Das Spiel mit den unterschiedlichen Texturen beherrscht Peter Reithmayr aus dem FF - es war genial! Wenn ich mich entscheiden mu?sste, dann wa?ren wohl der Ziegenka?se mit Honig und Cerealien und der Zander mit Karotten und Sauerampfer meine Favoriten. Obwohl auch der Holunder mit Walnuss und Weizengras der Hammer gewesen ist. Ebenso wie der Bergka?se mit Birne und Dinkel. Ach es war einfach alles fantastisch. Dazu gab es eine passende Weinbegleitung, die so toll abgestimmt gewesen ist - mir hat die gesamte Auswahl einfach nur gefallen. Und neben diesen ganzen fantastischen Gerichten und Weinen noch zu wissen, dass alle verarbeiteten Lebensmittel aus der Region stammen. Mega! Und die scho?nste Einstimmung fu?r die na?chsten Tage.

Auf meiner Reise wurde ich zwar viel bekocht, aber zwischendrin habe ich auch mal selbst Hand angelegt. So geschehen in *Jenichls Kno?dlkuchl*. Hier habe ich als erstes gelernt, dass man Kno?dl

nicht dreht, sondern zieht. Ergibt fu?r mich null Sinn, ist aber so - es heißt Kno?del ziehen, auch wenn man sie fleißig dreht. Er hat mir außerdem DEN typischen Kno?dl des Innviertel gezeigt. Hier handelt es sich um den Innviertler Spurspeckkno?del. Der Speck kommt bei Jenichl aus der eigenen Schlachtung. Die Kno?dl werden mit Spurspeck gefu?llt und mit Kno?dlteig ummantelt. Serviert wird das Ganze auf einem Bett aus Sauerkraut. Zu?nftig und herzhaft. Fu?r mich gab es alternativ Spinatkno?dl. Damit war ich super glu?cklich und die Frage, welches Rezept ich fu?r euch als na?chstes mache war gekla?rt- natu?rlich Spinatkno?dl!

Ich lehne mich nicht zu weit aus dem Fenster wenn ich sage - die sind ein Traum. Am besten nochmal scharf angebraten in Butter und mit Hartkäse serviert. Es ist Liebe und ihr mu?sst sie unbedingt ausprobieren!
Franz Jenichl hat mir aber nicht nur sein Restaurant gezeigt, sondern auch seinen direkt anliegenden Schweinestall und Hofladen. Die Schweinchen leben in einem sehr großzu?gigen Laufstall mit reichlich Stroh. In dem Hofladen verkauft er neben seinen Kno?dln auch selbst gebackenes Brot, allerhand Produkte aus der eigenen Schweinezucht und einzelne Produkte anderer lokaler Produzenten.

Ein weiteres wirkliches Highlight meiner Reise war mein Besuch auf dem *BIOhof Geinberg*. Als ich mich im Vorfeld u?ber den Hof informiert habe und las, dass es sich um einen Familienbetrieb handelt, dachte ich an einen kleinen Hof, mit Gemu?sebeeten und vielleicht einem kleinen Gewa?chshaus. Pustekuchen. Ich bin auf dem gro?ßten Bio-Gemu?sehof gelandet, den ich je gesehen habe. Auf rund 11 ha Produktionsfla?che wachsen bis zu 15 Meter hohe Stauden. Die Beheizung der gesamte Fla?che erfolgt komplett CO_2 frei aus einer bereits vorhandenen Geothermiequelle. Es handelt sich hier um einen rein biologischen Anbau, so haben die Pflanzen alle tatsa?chlich Erde und kein, wie ha?ufig u?blich, Granulat auf dem sie wachsen du?rfen. Regenwu?rmer sorgen fu?r die Lockerheit im Boden und Hummeln werden zum Besta?uben der Pflanzen eingesetzt. In Schutzkleidung eingepackt, um keine Keime oder Pestizide von draußen nach drinnen zu bringen, durfte ich durch die ewig großen Gewa?chsha?user mit Tomaten, Paprika, Gurken und Auberginen wandeln und mir alles ansehen.

Das Gemu?se wird per Hand gepflu?ckt und vor Ort fu?r den Transport in die O?sterreichischen Superma?rkte verpackt. Ein Teil geht aber auch direkt in den dazugeho?rigen Hofladen, der Produkte von 40 unterschiedlichen Innviertler Betrieben fu?hrt. Ich habe eine Schwa?che fu?r solche Hofla?den und musste gleich das große Shoppen beginnen. Neben Tomaten, Paprika und Gurken kamen auch noch lokaler Honig als Mitbringsel und Ku?rbiskerno?l mit. Was ich na?mlich auch ganz spannend fand - nicht nur die Steiermark hat tolles Ku?rbiskerno?l. Nein auch Obero?sterreich ist ganz groß im Ku?rbisanbau und hat dementsprechend tolle Produkte aus Ku?rbiskernen. Natu?rlich kann ich so etwas nicht unprobiert zuru?cklassen. Das Gemu?se habe ich noch am selben Tag direkt roh geknackt. Es schmeckt automatisch anders, wenn man sieht wie und wo die Dinge wachsen, findet ihr nicht auch?!

Richtig, richtig toll war auch die Bierverkostung im *Biergasthof Riedberg*. Zuna?chst gab es ein zu?nftiges Mittagessen als Grundlage. Ich habe ein vegetarisches Gro?stl bekommen. Dann ging es

hinab in den Bierkeller. Ein kleiner Kellerraum mit 2 großen Bierfa?ssern, ringsherum Regale mit allen denkbaren Biervariationen und gemu?tliches Kerzenlicht. Atmospha?risch allein schon eine 10 von 10. So haben wir uns durch unterschiedlichste Biersorten gekostet. Das Innviertel gilt na?mlich auch als Bierregion. Es gibt mehr als 80 unterschiedliche Biersorten aus dem Innviertel von etwa 10 Privatbrauereien. Ha?ufig haben es die kleinen Brauereien ja ziemlich schwer und einige werden nicht selten von den großen aufgekauft. Im Innviertel werden die kleinen Brauereien aber sehr gescha?tzt und unterstu?tzt. Es ist schon lustig, dass ich seit der Verkostung tatsa?chlich einen ganz anderen Blick auf Bier bekommen habe. Ich habe natu?rlich schon immer die Unterschiede der einzelnen Biersorten geschmeckt und hier meine Favoriten, aber nun trinke ich wie folgt: gucken, riechen, schmecken. In dieser Reihenfolge machen das na?mlich die Profis.

Wir hatten Biersorten bei der Verkostung, die haben beispielsweise nach Schokolade gerochen und waren im Geschmack dann wesentlich herber als erwartet. In das besagte Schokoladegu?ssen duftende Bier hat der Wirt dann, zu meiner großen U?berraschung, eine Kugel Vanilleeis gegeben. Das war so abgefahren und hatte ich noch niemals zuvor gesehen. Es war fantastisch! Dieses herbe, nach Schokolade riechende Bier und das Vanilleeis - eine Wahnsinns Kombination! Wir haben noch einige weitere Biere verkostet. Von hell bis dunkel, klassisch bis speziell. Mein absoluter Favorit war hier definitiv das Honigbier einer Privatbrauerei des Innviertels. Ganz leicht su?ß und nach Honig duftend... mhh! Hiervon musste auch eine Flasche mit nach Hause. SO lecker!

Der kro?nende Abschluss meiner wirklich scho?nen Zeit im Innviertel war das Free Tree Open Air Festival. Komplett gru?n, ausschließlich bio-zertifiziertes Essen und immer mit dem Gedanken der Nachhaltigkeit.
Wer ohne Auto, sondern mit dem Fahrrad oder o?ffentlichen Verkehrsmitteln anreist, bekommt einen Gratis-Drink. Ein strenges Mu?lltrennungssystem soll der sonst u?blichen Mu?llflut bei Festivals entgegenwirken. Am Eingang bekommt jeder einen Taschen-Aschenbecher, damit mo?gliche Zigarettenstummel nicht einfach auf der Wiese fallen gelassen werden. Und sogar die Toiletten sind Komposttoiletten. Hier werden die Fa?kalien direkt in einen Beha?lter mit Rindenmulch oder Stroh geleitet und dort kompostiert. Die Veranstalter haben sich wirklich gro?ßte Mu?he gegeben dieses Festival so gru?n wie nur mo?glich zu gestalten. Und ganz nebenbei gab es natu?rlich auch noch reichlich Musik auf die Ohren. Mein perso?nliches Highlight war Mavi Phoenix.

Was fu?r ein scho?ner Abschluss fu?r meine wirklich tolle Reise nach *Obero?sterreich*.

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

Zutaten für ca. 12 Knödel

- 250 gr - Toastbrot
- 75 gr - Butter
- 150 gr - Babyspinat
- 2 - Schalotten
- 1 - Knoblauchzehe

- 60 ml - Milch
- 3 - Eier
- 50 gr - Semmelbrösel
- 125 gr - Magerquark
- 60 gr - Mehl
- 1 Prise - Muskat
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Das Toastbrot in feine Würfel schneiden. Die Hälfte davon auf einem Backblech verteilen und 40 g der Butter darauf verteilen. Die Brotwürfel im Ofen für 12 Minuten rösten.
3. Den Spinat waschen und gut abtropfen. Grob hacken.
4. Die Schalotten und Knoblauch schälen. Alles sehr fein hacken.
5. Die restliche Butter in eine Pfanne geben und und Schalotten und Knoblauch anschwitzen. Mit der Milch ablöschen und mit Salz,Pfeffer und Muskat würzen.
6. Die heiße Milch über den Spinat gießen und mit den restlichen Zutaten vermengen.
7. Die Masse mit den Händen in ca. 12 gleichgroße Knödel drehen.
8. Einen Kochtopf mit ausreichend Salzwasser zum Kochen bringen und die Knödel im siedenen Wasser gar ziehen lassen.
9. Nach Belieben die gegarten Knödel in einer Pfanne mit Butter anbraten und mit Hartkäse servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia