

Zu Tisch im Salzburger Land

 [arte.tv/de/articles/cuisine-des-terroirs-le-land-de-salzburg](https://www.arte.tv/de/articles/cuisine-des-terroirs-le-land-de-salzburg)

Die Rezepte zur Sendung

Lungauer Hasenöhrl mit Sauerkraut

Zubereitungszeit: 40 Minuten

4 Portionen

Weil die Hasenöhrl wie kleine Kissen aussehen, werden sie auch Polsterzipfel genannt. Das luftige Gebäck zergeht auf der Zunge und schmeckt am besten heiß. Im Lungau isst man die Hasenöhrl traditionell mit Sauerkraut, sie schmecken aber auch mit süßer Beilage gut. Süß oder sauer, auf jeden Fall darf man sie mit den Fingern essen.

Tipp: Damit die Hasenöhrl gut gelingen, müssen die Ecken der Teigstücke immer wieder mit dem heißen Fett beträufelt werden. Zum Ausbacken verwendet Christina Schmalz oder Öl. Wichtig ist es auch, den Teig dünn auszurollen.

Zutaten:

- 500 g Weizenmehl
- 10 g Salz
- 70 g Butter,
- 250 ml Milch
- Öl zum Ausbacken

Zubereitung:

Zuerst Milch, Butter und Salz erwärmen und über das Mehl geben, gut vermischen und kneten. Der Teig soll dabei elastisch und leicht ausrollbar sein. Anschließend den Teig 30 Minuten ruhen lassen, bevor er etwa 3-4 mm dick auf einer bemehlten Fläche mit dem Nudelholz ausgerollt wird. Mit dem Teigrad in ca. 7 cm große Rechtecke schneiden. Öl in einer hohen Pfanne erhitzen und die Stückchen darin portionsweise ausbacken bis sie aufgehen und goldbraun sind.

Zutaten für das Sauerkraut:

- 300 g Sauerkraut
- 20 ml Öl oder 20 g Butterschmalz
- 1 mittelgroße Zwiebel
- Kümmel
- Wacholderbeeren
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Pfeffer

- Wasser (alternativ Gemüsebrühe oder Weißwein)

Zubereitung:

Sauerkraut waschen und trocken tupfen. Zwiebel abziehen und klein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstückchen darin andünsten. Sauerkraut dazugeben und etwas Wasser angießen. Alle Gewürze unterrühren und das Ganze ca. 25 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Das Sauerkraut gibt man nun auf die Hasenöhrl und faltet diese zusammen.



Die Hasenöhrl werden mit Sauerkraut serviert

Karottenpfandl

Zubereitungszeit: 60 Minuten

4 Portionen

Ein einfaches, aber schmackhaftes Eintopfgericht. Es ist bestens geeignet, um mit Freunden zu kochen, denn beim Schnippeln kann man sich viel erzählen.

Tipp: Auch ohne Fleisch schmeckt der Eintopf, denn der Sauerrahm macht den Pfiff.

Zutaten:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 20 g Schmalz (oder 20 ml Öl)
- 150 g geräucherter Speck

- 4 Schweineschnitzel
- 1000 g Karotten
- 1 Stange Lauch
- 200 g Sauerrahm

Zubereitung:

Karotten und Lauch waschen und die Karotten schälen. Beides in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Speck in kleine Würfel schneiden. Öl in einer hohen Pfanne erhitzen. Zwiebelstückchen und Speckwürfel darin anbraten. Das Schweinefleisch in Würfel (ca. 2 cm) schneiden, dazu geben und kurz mitbraten. Mit Wasser aufgießen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Dann das Ganze eine halbe Stunde auf niedriger Temperatur köcheln lassen. Nun die Karotten und den Lauch zum Fleisch geben und weitere ca. 30 Minuten köcheln lassen (eventuell noch etwas Wasser aufgießen). Zum Schluss den Sauerrahm unterrühren. Fertig! Dazu Kartoffel servieren.



Karottenpfandl

Schöpsernes mit Kernkoch und Granten

(Lungauer Schafbraten mit Meerrettich-Sauce und Preiselbeeren)

Zubereitungszeit: 240 Minuten

4 Portionen

Die Lungauer Schafe werden den ganzen Sommer auf einer Höhe von 2600 - 2800 Meter gehalten und fressen nur feine Gräser und Kräuter. Das macht ihr Fleisch zart und wertvoll.

Tipp: Besonders zart wird das „Schöpserne“, wenn man es am Tag zuvor vorbereitet, zunächst etwa 2 Stunden braten lässt und am nächsten Tag bei weiteren zwei Stunden fertig brät. Die Kartoffeln lässt man in den letzten zwei Stunden mitbraten.

Zutaten:

- ca. 1500 g Lammfleisch
- 40 ml Öl oder Schmalz
- Salz
- Pfeffer
- Knoblauch
- Kümmel
- 500 g Kartoffeln

Zubereitung:

Backofen vorheizen. Das Lamm am besten vom Fleischhauer in kleine Stücke schneiden lassen. Christina würzt das Fleisch nur mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und vor allem mit viel Kümmel. Damit die Poren sich schließen, wird das Fleisch in Schmalz oder Öl scharf angebraten. Nichts soll den feinen Geschmack des Fleisches überdecken, deshalb gießt Christina es nur mit Wasser auf. Mit viel Flüssigkeit wird es bei 130 Grad Niedrigtemperatur drei bis vier Stunden im Backofen gebraten. Das Fleisch dabei immer wieder mit dem eigenen Saft übergießen. Kartoffeln waschen, schälen, wenn möglich, im Dampfgarer vorgaren. Ansonsten die Kartoffeln ca. 20 Minuten in heißem Wasser kochen und ca. 60 Minuten vor Ende der Garzeit in den Schmortopf geben. Immer wieder mit dem Bratensaft übergießen.

Das fertig gebratene Schöpserne wird mit Krenkoch (Meerrettich-Sauce) und Granten (Preiselbeeren) serviert.

Zutaten Krenkoch (Meerrettich-Sauce):

- 125 ml Gemüsebrühe
- 50 g frisch geriebenen Meerrettich
- 40 g Semmelbrösel
- 62 ml Sahne (nach Geschmack)
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Semmelbrösel in eine Schüssel geben. Den frischen Meerrettich (Kren) schälen, feinreiben und dazu geben. Je nachdem wie scharf die Sauce werden soll, die Menge des Meerrettichs bestimmen. Die aufgekochte Gemüsebrühe einrühren und zum Schluss die süße Sahne für den feinen Geschmack. Das Krenkoch darf beim Lungauer Schöpsernen auf keinen Fall fehlen!



Der Schafsbraten wird im Ofen gegart

Preiselbeeren "Granten"

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Preiselbeeren sind kleine Vitaminbomben und ein besonders wertvolles Heil- und Nahrungsmittel.

Tipp: Wenn die Preiselbeeren nicht gekocht werden (kalt gerührte Preiselbeeren) haben sie einen noch natürlicheren Geschmack.

Zutaten:

- 1 kg Wildpreiselbeeren
- 1 kg Zucker

Zubereitung:

Die Preiselbeeren waschen, in einen Topf geben, mit dem Zucker vermischen und mit wenig Wasser aufkochen. Kurz köcheln lassen und anschließend in die ausgekochten Gläser füllen, Deckel zudrehen und die Gläser gleich auf den Kopf stellen. Das ist die einfachste Methode sie haltbar zu machen.



Die Marmelade wird in Gläser gefüllt