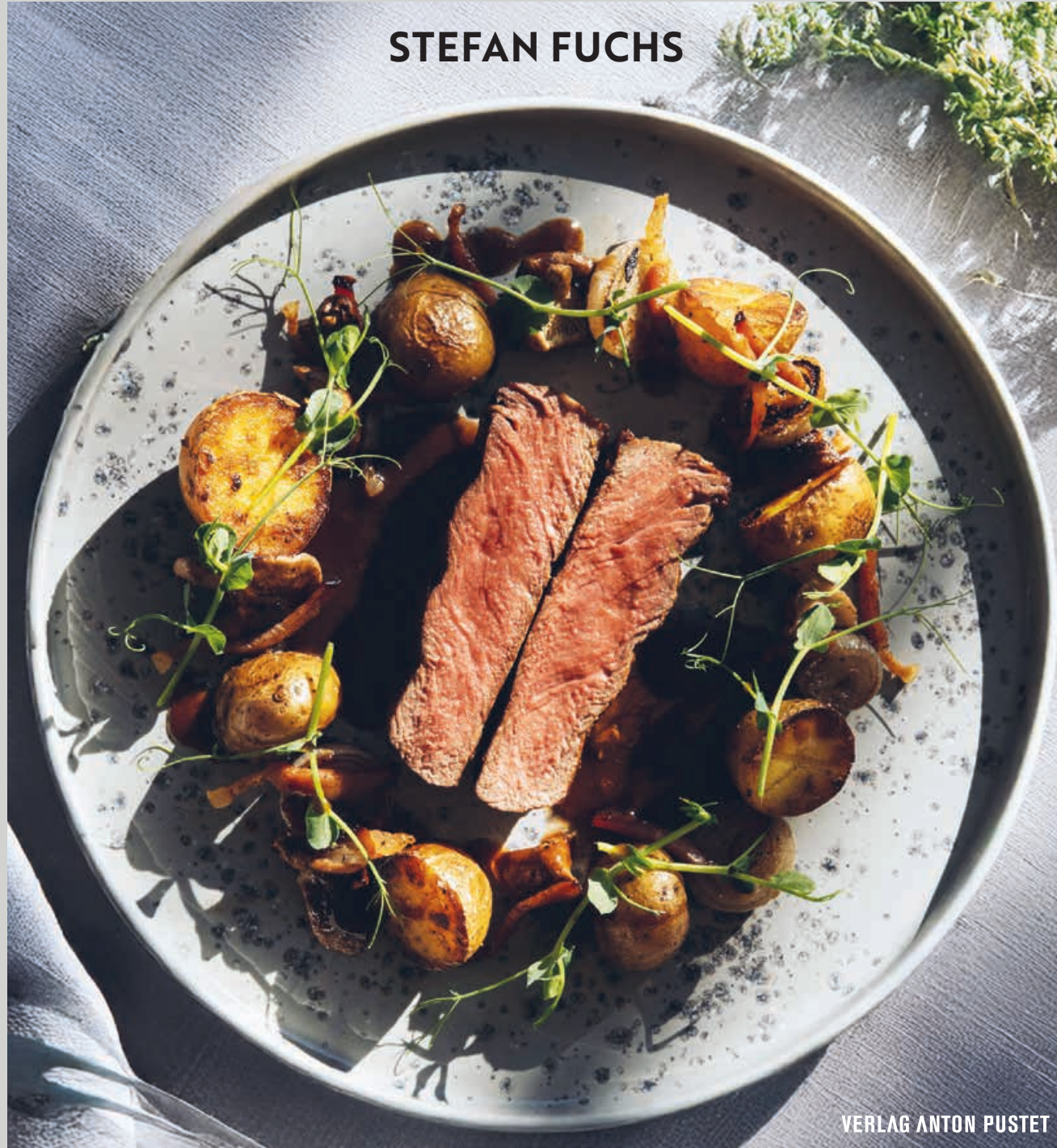


ALPINE GAUMENFREUDEN

70 REGIONALE REZEPTE AUS DEM FUCHSBAU



STEFAN FUCHS



VERLAG ANTON PUSTET



Inhalt

8 Vorwort

11 Biografie

REZEPTE

16 Aufstriche, Butter, Schmalz, Brot

18 Kräuter-Focaccia

20 Hausgemachtes Dinkelbrot

20 Kartoffelbrot

21 Kartoffelkas

22 Obazda

23 Liptauer

24 Tomaten-Basilikum-Aufstrich

26 Entengrammelschmalz

27 Röstzwiebelbutter

27 Brunnenkressebutter

27 Trüffelbutter

28 Eingelegtes und Eingemachtes

30 Einlegefond

30 Bärlauchpesto

31 Holunderblütensirup

31 Grüne Holunderkapern

32 Eingelegte Bärlauchkapern

33 Eingelegte Bärlauchwurzeln

34 Eingelegte Tannen- und Fichtenwipferl

35 Tannen- und Fichtenwipferlsalz

- 36 Tannen- und Fichtenwipferlöl
- 36 Tannen- und Fichtenwipferlessig
- 38 Holunderblütenessig
- 39 Eingelegte Eierschwammerl

40 Grundrezepte

- 43 Klare Rindfleischsuppe
- 44 Gemüsefond
- 45 Fischfond
- 46 Nudelteig
- 47 Kartoffelteig
- 47 Backteig

50 WALD

- 52 Geschmorter Rehschlägel auf herbstlichem Salatbett
- 54 Gebeizter Saibling in Fichtenwipferl
- 56 Carpaccio vom Steinpilz
- 59 Morchelrahmsauce mit Serviettenknödel
- 61 Bärlauchgnocchi
- 62 Entenkeule in Fichtenwipferlöl confiert
- 65 Ossobucco vom Reh
- 68 Ravioli von der Ente
- 72 Trüffelnudeln

76 FELD

- 78 Kräuterschaumsuppe
- 81 Überbackene Süßkartoffelwuzerl
- 82 9-Kräuter-Sauce
- 85 Kartoffelsuppe
- 87 Veganer Karfiol-Curry
- 88 Tomaten-Basilikum-Schupfnudeln
- 91 Tomaten-Tatar
- 92 Spargel mit Sauce Hollandaise

96 WIESE

- 98 Sushi vom Schweinebraten
- 100 Lammragout
- 102 Geschmorte Rindsbackerl
- 104 Rosa Rinderfilet
- 108 Zwiebelfleisch vom Rind
- 110 Gebackene Ochsenfleisch-Praline
- 112 Coq au Vin vom Maishuhn
- 114 Gebratene Kalbsleber

118 FLUSS UND SEE

- 120 Bouillabaisse
- 123 Flusskrebserlsuppe
- 124 Räucherforellen-Tatar
- 126 Ceviche vom Saibling
- 129 Gebratenes Wallerfilet im Paprikafond
- 132 Schleie-Rollmops
- 134 Karpfen im Backteig
- 137 Pochierter Saibling im Zirbensud

138 Süßes

- 140 Gebackene Apfelradln im Bierbackteig
- 142 Flaumige Topfenknödel
- 145 Eiweißnockerl
- 146 Heidelbeerdatschi
- 148 Germknödel
- 151 Salzburger Nockerl
- 152 Bauernkrapfen
- 154 Schokotarte

156 Register und Glossar

160 Dank

VORWORT

Willkommen in der Welt der alpinen Gourmetküche – einer Küche, die auf handwerklicher Tradition und natürlichen Zutaten basiert.

In diesem Buch vereinen sich Genuss, Nachhaltigkeit und die Faszination für alpine Naturschätze. Ich lade dich ein, auf eine kulinarische Reise durch regionale Geschmackswelten mitzukommen. Sie erfreut nicht nur den Gaumen, sondern stärkt auch die Verbundenheit zur Natur.

Hinter jedem Rezept, das ich teile, stehen meine lokalen Produzentinnen und Produzenten, die mit Hingabe und Respekt für die Umwelt hochwertige Lebensmittel hervorbringen: in nachhaltiger Landwirtschaft, in kleinen Familienbetrieben. Hier stehen nicht nur die Gerichte im Mittelpunkt, sondern auch Herkunft und Qualität der Produkte.

Tauche ein in meine Haubenküche und entdecke, wie sich bewusstes Kochen positiv auf unsere Umwelt auswirken kann.

Die Gerichte in diesem Buch habe ich mit größter Leidenschaft kreiert, um Freude und Selbstvertrauen an alle weiterzugeben, die mit Lust und

Hobby-Leidenschaft in der Küche stehen. Der Großteil der Rezepte ist auf vier Personen ausgelegt. Die klaren Schritt-für-Schritt-Anleitungen stellen sicher, dass du sie selbst mit kleinem Fachwissen mühelos in deiner Küche nachkochen kannst. Von raffinierten Vorspeisen und Suppen bis zu verlockenden Desserts und Einlege-techniken zum Haltbarmachen – genieße meine Haubenküche bei dir zu Hause.

Zu allen Rezepten gibt es zusätzlich Tipps, sodass du viele Möglichkeiten hast, deine eigene Kreation daraus zu machen. Lass dich inspirieren und bringe den Geschmack der alpinen Küche bei der nächsten Gelegenheit für deine Liebsten auf die Teller.

Für mich ist „Alpine Gaumenfreuden“ mehr als nur ein Kochbuch – es ist eine Hommage an die Authentizität und Ehrlichkeit der regionalen Küche.

Die Genussregion Wals-Siezenheim ist meine Heimat. Mit meinen Abwandlungen traditioneller Rezepte möchte ich nicht nur Neugierige begeistern, sondern auch die enge Verbindung zu den Produzentinnen und Produzenten in meiner Region spürbar machen – und zu jenen Produkten, die ich Tag für Tag mit großer Hingabe verarbeiten darf.

Viel Freude beim Ausprobieren!





BIOGRAFIE

STEFAN FUCHS

*1993 in Salzburg, Küchenchef und Inhaber des Restaurants Fuchsbau

Als Kind kam ich in Berührung mit der Gastronomie, indem ich meine Zeit oft im elterlichen Betrieb bei unseren Stammgästen und in der Küche verbrachte. Mein Wunsch, Koch zu werden, entwickelte sich schon sehr früh.

Meine formale Kochausbildung absolvierte ich in der „Stiegl Brauwelt“, wo ich von Ramon Mayer und Hans-Peter Holzer gelernt habe und geprägt wurde. Sie machten mir den Beruf schmackhaft und vermittelten mir die Leidenschaft für das Kochhandwerk. Als ausgebildeter Koch begann ich im „Gwandhaus“ in Anif unter der Leitung von Harald Huber. In Küchen wie dem „Pfefferschiff“ in Hallwang, im „Schloss Fuschl“ und bei Andreas Döllner vertieften sich meine Einblicke in die hohe Kunst des Kochens.

Nach meinem Grundwehrdienst beim Bundesheer kehrte ich vorübergehend in den elterlichen Betrieb („Saalachstüb“ zurück, um die Küche zu übernehmen, als meine Mutter für zwei Monate ausfiel.

Während dieser Zeit begann ich, meine eigene Küchenlinie zu entwickeln. Ich fühlte mich bestärkt, und nahm jede Herausforderung an, zu lernen, welche Gerichte für unsere Gäste tatsächlich funktionieren. Während ich zu Beginn noch Jakobsmuscheln mit Hummerschaum servieren wollte, war es letztlich eine geröstete Leber mit Reis, die bei unseren Gästen damals noch besser ankam.

So lernte ich Schritt für Schritt, was meine eigene Linie wirklich ausmacht, und dass es Zeit braucht, sich als Koch und mittlerweile Restaurantinhaber weiterzuentwickeln.

Meine Mutter und mein Vater haben mir dabei von Anfang an alle Freiheiten gelassen, meinen eigenen Weg zu gehen. Sie standen mir immer mit Rat und Tat zur Seite und sind auch heute noch eine tatkräftige Unterstützung in meinem Betrieb.

Ohne ihren Rückhalt wäre mein Weg so nicht möglich gewesen.

2018 erhielt das Restaurant – damals noch als „Saalachstüb“ – die erste Haube von „Gault Millau“, gefolgt von „Falstaff“ mit mittlerweile zwei Gabeln und weiteren Auszeichnungen, darunter der Titel „Restaurantentdeckung des Jahres“ in „Der Große Guide“ sowie der 2. Platz beim „Jungunternehmerpreis“ in Österreich und der 1. Platz „Lieblingstisch“ in der Krone-Wirtshauswahl.



Diese Erfolge sind ehrenvolle Bestätigungen auf meinem Weg, den ich – vor allem gemeinsam mit meinem wunderbaren Team – gegangen bin und hoffentlich noch lange weitergehen kann.

Neben meiner Tätigkeit im Restaurant engagiere ich mich auch aktiv in der Branche.

Seit einigen Jahren bin ich als Lehrlingsprüfer für den Beruf Koch/Köchin bei der Wirtschaftskammer tätig. Mittlerweile bin ich Vorsitzender dieses Komitees und vertrete die Interessen unserer Branche in verschiedenen Ausschusssitzungen der Wirtschaftskammer in Salzburg.

Dieses Engagement ermöglicht es mir, mein Wissen und meine Erfahrungen an die nächste Generation von Köchen weiterzugeben und die Entwicklung des Berufes aktiv mitzugestalten.

Besonders stolz bin ich auf die Partnerschaft mit „Pappas“, die mich seit Jahren großartig unterstützen und mit mir die Erfolge meines Restaurants mitfeiern.

Ein zentraler Bestandteil meiner Philosophie ist die Nachhaltigkeit und Regionalität. Ich habe erkannt, dass es nicht immer großer Transportwege bedarf, um hochwertige Produkte zu erhalten. Im Gegenteil. Daher beziehe ich die meisten Zutaten aus einem Umkreis von 30 km und arbeite eng mit tollen Produzentinnen, Produzenten, Lieferantinnen und Lieferanten zusammen, deren Lebensmittel ich in meiner Küche mit Freude verarbeite.

Über die Jahre habe ich nicht nur hervorragende Zutaten, sondern auch wunderbare Menschen kennengelernt.

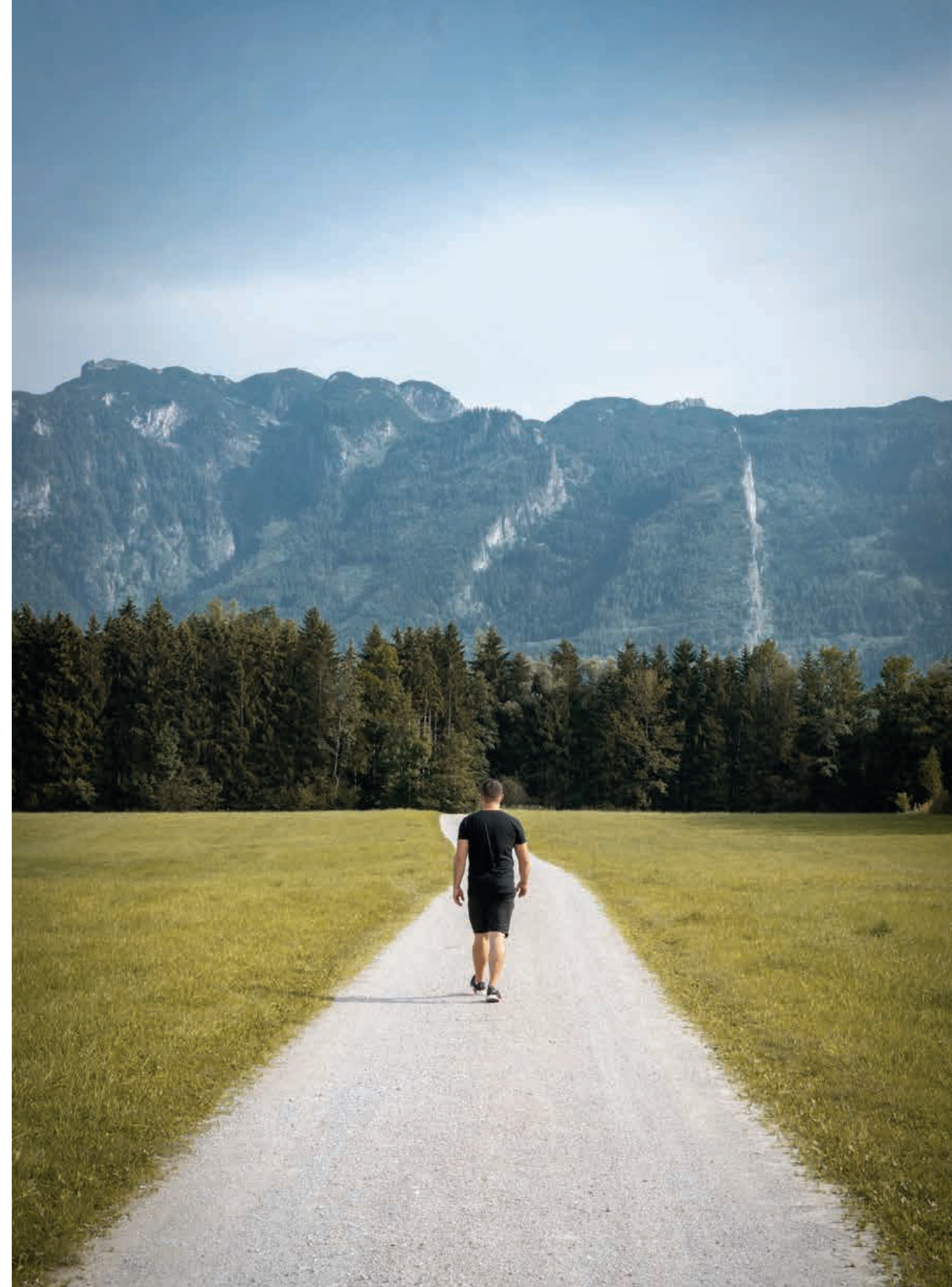
Der Austausch mit meinen kulinarischen Wegbegleiterinnen und Wegbegleitern ist ein wertvoller Teil meiner Entwicklung. Er bringt neue Impulse, eröffnet Perspektiven – und erinnert mich daran, mit beiden Beinen am Boden zu bleiben.

Mein Ziel war es immer, aus unserem damaligen Stüberl ein elegantes Restaurant zu gestalten, das sowohl optisch als auch geschmacklich auf einem herausragenden Niveau überzeugt. Diesen Weg will ich auch in Zukunft weitergehen.

FUCHSBAU

Käferheimstraße 152, 5071 Wals

www.fuchsbau-wals.at



A close-up, side-profile photograph of a brown hen standing in a field of tall, green grass. The hen has a prominent red comb and wattle, and its feathers are a rich, textured brown. The background is a soft-focus field of similar grass, creating a natural and serene setting. The word "REZEPTE" is overlaid in white, bold, sans-serif capital letters on the right side of the image, partially covering the hen's body and the background.

REZEPTE



AUFSTRICHE BUTTER SCHMALZ BROT

In diesem Kapitel widmen wir uns den Grundlagen. Diese Rezepte verkörpern als einfache, aber essenzielle Bestandteile das Herzstück der alpinen Kulinarik.

In den Alpen profitieren wir von der reichen Natur, die uns frische Milch für Butter, würzige Kräuter für Aufstriche und wertvolle Zutaten für Brot liefert.

Das Selbermachen dieser Produkte ist nicht nur ein kulinarischer Prozess, sondern auch eine Rückbesinnung auf Nachhaltigkeit und Qualität.

Jedes Rezept, das du in diesem Kapitel findest, ist eine Einladung, die Freude am Handwerk und die Aromen der Natur in deine Küche zu bringen.

Entdecke, wie du mit einfachen Mitteln wahre Schätze zaubern kannst, die jede Mahlzeit zu etwas Besonderem machen.



Kräuter-Focaccia

500 g Mehl
(Pasta- und Pizzamehl, Type 00)
400 ml lauwarmes Wasser
1 Pkg. Trockengerm
½ TL Zucker
Meersalz
Kräuter je nach Saison
(Rosmarin, Thymian,
Schnittlauch ...)
Olivenöl zum Kneten

 Klassisch würde die Focaccia mit Aioli serviert am besten passen, aber auch einfach mit gutem Olivenöl und Kräutersalz schmeckt sie himmlisch.

In einer Schüssel den Germ und einen halben Teelöffel Zucker im lauwarmen Wasser auflösen. Das Mehl hinzufügen, sowie eine grobe Prise Salz, gehackte Kräuter nach Belieben und 1 EL Olivenöl. Mit dem Knethaken eines Handrührgeräts die Masse zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt an einem warmen Ort für eine halbe Stunde gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Den gegangenen Teig nochmals gut durchkneten und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Um den Teig auszubreiten, die Hände mit etwas Olivenöl benetzen. Die Focaccia in regelmäßigen Abständen mit den Fingern eindrücken, sodass kleine Mulden entstehen.

Nochmals für eine halbe Stunde zugedeckt gehen lassen.

Vor dem Backen mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Meersalz und den restlichen Kräutern bestreuen.

Bei 180 °C Umluft ca. 20–25 Minuten backen.



Hausgemachtes Dinkelbrot

1 kg Dinkelmehl
42 g frischer Germ
1 l lauwarmes Wasser
25 g Salz
20 g Brotgewürz, geschrotet
(Fenchelsamen, Kümmel,
Koriander, Anis)

 Beim Dinkelmehl auf
(Bio-)Qualität achten.

Dinkel hat mehr Gluten als Weizen, gilt aber als bekömmlicher. Er liefert wertvolle Ballaststoffe und unterstützt eine gesunde Verdauung.

Ofen auf 150 °C Umluft vorheizen.

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen.

Den Germ im lauwarmen Wasser auflösen und zu den trockenen Zutaten geben.

Mit einem Kochlöffel alles gut vermengen.

Eine Brotform gut einfetten und den Teig darin verteilen.

Für ca. 1½ Stunden bei 150 °C backen. Nach der Backzeit das Brot aus der Form nehmen und im Ofen bei restlicher Hitze noch 15 Minuten nachziehen lassen.

Kartoffelbrot

450 g festkochende Kartoffeln
120 ml lauwarmes Wasser
(Kartoffelwasser)
400 g griffiges Mehl (Type 550)
1 Pkg. Trockenhefe
8 g Salz
1 Ei
2 Lorbeerblätter
Kümmel, ganz

 Ob das Brot fertig ist, hörst du mit dem „Fingerknöcheltest“: mit den Knöcheln auf den Boden des Brotes klopfen. Hört es sich hohl an, ist das Brot fertig gebacken. Übung macht Meisterinnen und Meister!

Die Kartoffeln sehr gut waschen und im leicht gesalzenen Wasser mit Lorbeerblättern und Kümmel kochen.

Mehl und Trockenhefe mit dem Salz in einer Schüssel vermischen.

Die fertig gegarten Kartoffeln schälen und durch eine Presse drücken, mit dem lauwarmen Wasser und dem Ei zum Mehl hinzufügen und gut verrühren.

Den Teig gut durchkneten (eventuell noch Mehl hinzufügen, wenn zu feucht) und an einem warmen Ort ca. eine halbe Stunde gehen lassen.

Den Ofen in der Zwischenzeit auf 200 °C Umluft vorheizen.

Den Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und mit bemehlten Händen zu einem Laib formen.

Den Laib auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, nach Belieben Muster einritzen und bei 200 °C für 30 Minuten backen. Dann den Laib ohne Backpapier auf ein Gitter umsetzen und weitere 15 Minuten bei 200 °C fertig backen.

Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Kartoffelkas

400 g mehligte Kartoffeln
1 Zwiebel
200 g Sauerrahm
80 g Butter
2 Knoblauchzehen
Kümmel, gemahlen
Muskatnuss, gemahlen
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Schnittlauch

 Beim Abschmecken ruhig überwürzen, die Kartoffeln ziehen noch sehr viel Geschmack ein! Als Garnitur eignen sich auch gut Grammeln oder Röstzwiebeln.

Die Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser kochen.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Butter zu **Nussbutter** verarbeiten: Dazu die Butter in einer kleinen Kasserolle oder Pfanne so lange leicht köcheln lassen, bis sie braun wird. Dabei karamellisiert die Molke und verleiht so der Butter einen nussigen Geschmack. Wichtig: ständig umrühren, sonst brennen die Molkeflöckchen am Boden an.

Die gekochten Kartoffeln schälen und zusammen mit dem Knoblauch durch eine Kartoffelpresse drücken.

Alle Zutaten miteinander vermengen, dabei nicht zu lange rühren, da sonst die Stärke aus den Kartoffeln den Kartoffelkas verklebt. Vor dem Servieren den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und zum Garnieren verwenden.





RAFFINIERTE AROMEN AUS DER REGION

Wiesenkräuter, frischer Fisch, würziger Käse, Wild aus dem Wald – Salzburgs Natur steckt voller Geschmack.

Spitzenkoch Stefan Fuchs, ausgezeichnet mit einer „Gault-Millau“-Haube und zwei „Falstaff“-Gabeln, präsentiert in seinem Kochbuch 70 genussvolle Rezepte aus seiner Heimat: von herzhaftem Kartoffelkas und duftendem Dinkelbröt über zart gegarten Saibling im Zirbensud und Ossobucco vom Reh bis hin zu pikanten oder süßen Bauernkrapfen.

Mit viel Liebe zu regionalen Zutaten, persönlichen Tipps und stimmungsvollen Fotos zeigt er, wie einfach und raffiniert alpine Küche sein kann!

