



Genussvoll
durch
Westpannonien

20 Rezepte zwischen Alpen und Puszta



Genussvoll durch Westpannonien

20 Rezepte zwischen Alpen und Puszta

**Pannonian Nature Network –
Ein Netzwerk besonderer Schutzgebiete**

Das gemeinsame Natur- und Kulturerbe zu schützen,
die große Bedeutung von Schutzgebieten als Grundlage für
die Lebensqualität zu vermitteln und sie auch in einer breit
gestreuten Wertschöpfung für die lokale Bevölkerung zu
nutzen – all das versucht das Interreg AT-HU Projekt PaNaNet+.
Dauerhaft geschützte Natur kann im westpannonischen
Raum das ganze Jahr über erlebt und auch verkostet werden.
Begeben Sie sich mit uns auf eine kulinarische Reise
durch die burgenländischen und westungarischen
Natur- und Nationalparks.



Balaton-felvidéki
Nemzeti Park



Welterbe-Naturpark
Neusiedler See Leithagebirge



NATURPARK in der
Wein- und Obstlandschaft
LEITHAGEBIRGE



NATIONALPARK
NEUSIEDLER SEE - SEEWINKEL
FERTŐ - HANSÁG
- NEMZETI PARK -



naturpark
Zwischen Alpen und Puszta

Ein Geben und Nehmen

Biodiversität und Kulturlandschaft

Die Vielfalt des Lebens, auch Biodiversität genannt, und traditionelle, strukturreiche Kulturlandschaft bedingen sich gegenseitig. Einerseits benötigen viele speziell angepasste Organismen die von Menschen kultivierten Flächen zum Leben, andererseits ist eine nachhaltige und wirtschaftliche Land- und Forstwirtschaft auf Dauer ohne Biodiversität nicht möglich. Da aber extensiv genutzte Lebensräume mehr und mehr verschwinden, ist auch der Weiterbestand eben jener angepassten Pflanzen- und Tierarten gefährdet. Die Erhaltung traditioneller Kulturlandschaften und damit auch der Schutz von vielen gefährdeten Tier- und Pflanzenarten bzw. alten Nutztierassen und Nutzpflanzen gelingen vor allem dann, wenn die so entstandenen Produkte eine Wertschätzung durch den Konsumenten erfahren und so wie hier als Zutaten für schmackhafte Gerichte Verwendung finden.

Naturpark Neusiedler See-Leithagebirge		Kirschenstrudel
		Pannonische Fischsuppe
Nationalpark Neusiedler See - Seewinkel		Gebackene Rinderbrust
		Schmorbraten vom Wasserbüffel
Nationalpark Fertő-Hanság		Eingelegter Fisch Szigetköz-Art
		Gaurindbraten mit Gemüsepurée
Naturpark Rosalia-Kogelberg		Apfeltorte
		Loipersbacher Bohnenstrudel
Naturpark Landseer Berge		Eierschwammerl-Eierspeis-Brot
		Beerentorte
Naturpark Geschriebenstein – Irottkő		Wildkräuter-Aufstrich
		Hühnerspieße mit Marillen
Naturpark in der Weindylle		Schopfbraten vom Bio-Weidelamm
		Bananenschnitte
Nationalpark Balaton-Oberland		„Dödöle“ (Kartoffelbällchen)
		Büffelgulasch
Naturpark Raab-Őrség-Goričko		Rosmarin-Honig-Eis
		Bauernbrot
Nationalpark Őrség		Mohn-Apfelstrudel
		Steinpilzsuppe



Kirschbäume

Baum des Lebens

An den Hängen des Leithagebirges werden seit dem 18. Jahrhundert Kirschen kultiviert. Der nährstoffreiche Boden und das pannonische Klima ermöglichten die Entwicklung zahlreicher Lokalsorten, die weltweit nur hier zu finden sind. Inmitten der Weingärten wurden einst über 50.000 Kirschbäume gezählt. Heute sind davon nur noch wenige übrig. Auf Initiative des Naturparks Neusiedler See - Leithagebirge wurden jedoch Kirschsor tengärten angelegt, die dem Erhalt alter, nur hier vorkommender Sorten dienen. Kirschbäume sind im Frühjahr durch ihre frühe Blüte besonders wertvoll als Nektarquelle für Insekten. Unser größter mitteleuropäischer Schmetterling, das Wiener Nachtpfauenaug e, legt gerne seine Eier auf Kirsch-, Zwetschgen- oder Apfelbäumen in warmen Lagen ab. Seine bis zu 12 cm langen Raupen ernähren sich von deren Blättern.

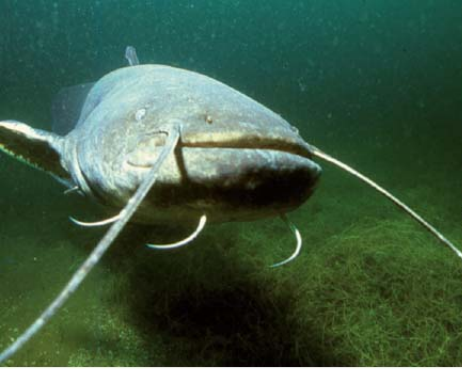


Rote Fülle in bester Hülle

Kirschenstrudel

Zutaten für 6 Portionen
400 g Weizenmehl glatt
1 kg entkernte Kirschen
3 EL Semmelbrösel
5 EL Rapsöl
3 EL geröstete und
gemahlene Haselnüsse
3 EL Zucker
½ TL Zimt gemahlen
1 TL Zitronensaft
Ei zum Bestreichen
¼ l lauwarmes Wasser
1 EL Essig
1 Prise Salz
Butter zum Anrösten

- 1 Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Öl, lauwarmes Wasser und Essig zugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen in Folie einwickeln und mindestens 45 Minuten ruhen lassen.
- 2 In der Zwischenzeit Semmelbrösel mit Butter in einer Pfanne anrösten.
- 3 Ein Strudeltuch gut mit Mehl bestäuben und den Teig so dünn wie möglich darauf ausrollen. Anschließend mit dem Handrücken dünn ausziehen.
- 4 Den ausgezogenen Teig mit flüssiger Butter bestreichen, mit Semmelbröseln, gerösteten Haselnüssen und Kirschen belegen und die Zimt-Zucker-Mischung sowie Zitronensaft darüber geben.
- 5 Den Teig aufrollen. Mit Ei bestreichen und bei 200 °C für circa 60 Minuten backen. Mit Staubzucker bestreuen und servieren.



Neusiedler See und Weinberge

Jedem sein Wasser – dem Fisch und dem Menschen

Als Steppensee besitzt der Neusiedler See aufgrund des teils hohen Wellenganges eher trübes Wasser. Großen Raubfischen, wie dem bis zu über 2 m langen Wels, macht dies nichts aus. Er findet seine Beute auch im trüben Wasser. Große Wassermengen können auch große Mengen an Wärme speichern. Im Gebiet des Neusiedler Sees können die Temperaturen daher auch im Oktober untertags durchaus noch über 20 °C liegen. Dieses Klima begünstigt den Weinbau an den umliegenden Hängen. Auch der Saft der Weintrauben ist nach dem Pressen trüb, bis er später im Wein seine Veredelung findet. Auf den Hängen der Weinberge kann man viele seltene Tiere und Pflanzen finden, die auch bei diesen heißen und trockenen Bedingungen gut leben können.



Haubenkoch Reinhold Schwarz

Fisch zum Löffeln

Pannonische Fischsuppe

Zutaten für 4 Personen

Fischfond

1 Stück Zwiebel

3 Stück Karotten

1 Zweig Petersilie

1 Knolle Sellerie

2 Lorbeerblätter

1 TL Pfefferkörner

Fischsuppe

Als Hauptgericht

ca. 1,5 kg Fisch

(z.B. Wels, Hecht, Zander)

1 Zwiebel

1 geraspelte Karotte

1 Stück

geraspelter Sellerie

1 rote oder gelbe
Paprikaschote gewürfelt

2–3 EL edelsüßer

Paprika (Pulver)

1 Paradeiser

Salz, Pfeffer, Chili

1 Glas Wein

1 Handvoll Tarhonya
(ungarische Eiergraupen)

- 1 Für den Fischfond Kopf und Karkassen vom Fisch in einem Topf mit dem Suppengemüse, Gewürzen und Wasser mit einem Schuss Wein ansetzen, salzen, ca. 20–30 Minuten ziehen lassen, abseihen, abkühlen lassen.
- 2 Zwiebel, Karotte, Sellerie, Paprika und Paradeiser in Rapsöl anschwitzen, mit Paprikapulver würzen und mit Wein ablöschen.
- 3 Mit Fischfond auffüllen und langsam ziehen lassen (eventuell mit ungarischer Tarhonya/Eiergraupen als Einlage), mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
- 4 Die ausgelösten Fischfilets in schöne Stücke schneiden und für 2 Minuten in die fertige Suppe einlegen. Als Beilage empfiehlt sich ungarisches, ungesalzenes Weißbrot.



Auffallend auffällig

Der Kiebitz mag es schütter

Taubengroß, eine lange gegabelte Federtolle am Kopf und spektakuläre Flugmanöver: Der Kiebitz ist für aufmerksame Gäste des Nationalparks Neusiedler See-Seewinkel kaum zu übersehen. Auch deswegen, weil diese immer seltener werdende Vogelart auf den Wiesen rund um den Neusiedler See noch häufig ist. Hier findet der Kiebitz die Bedingungen vor, die er braucht: schütter bewachsene Wiesen mit niedrigem Pflanzenwuchs und kaum Bäumen, auf denen Greifvögel auf der Lauer liegen könnten. In enger Zusammenarbeit mit ortsansässigen Bauern und Bäuerinnen oder mittels eigener Herden des Nationalparks werden diese alten, steppenartigen und artenreichen Kulturlandschaften durch Beweidung mit alten Haustierrassen wie dem Ungarischen Steppenrind erhalten.



GASTHAUS
„ZUM FRÖHLICHEN ARBEITER“
DANKBART, TOSKANA

Kraftpaket am Teller

Gebackene Rinderbrust

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Rinderbrust

Fleischknochen (Zuwaage)

1 Karotte

1 Stück Sellerie

1 Stange Lauch

Lorbeerblätter

Petersilienstängel

Salz

Schnittlauch

**Mehl, Ei, Semmelbrösel
zum Panieren**

Öl zum Ausbacken

Paradeiskraut:

**1,5 kg Weißkraut
nudelig geschnitten**

1 große Zwiebel gehackt

2 EL Tomatenmark

½ l Tomatensauce

Schmalz

**Salz, Pfeffer,
Kümmel ganz, Zucker**

Einbrenn

- 1** Knochen blanchieren und mit kaltem Wasser zustellen. Wurzelgemüse, Lorbeer, Petersilienstängel und etwas Salz zugeben und ca. 45 Minuten ziehen lassen.
- 2** Fleisch einlegen und bei 85 °C ca. 3–4 Stunden weich köcheln. Währenddessen mit kaltem Wasser aufgießen und abschäumen (nicht aufkochen lassen).
- 3** Weich gegartes Fleisch herausheben und in kaltem Wasser abschrecken. Dann in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und in Mehl, Ei und Bröseln panieren und in Öl goldgelb backen.
- 4** Zwiebel in Schmalz glasig dünsten, etwas Zucker dazu und leicht karamellisieren. Kraut in den Topf geben und im eigenen Saft dünsten. Nach ca. ¼ Stunde das Tomatenmark, die Tomatensauce und die Gewürze hineingeben und weich dünsten. Zum Schluss mit Einbrenn binden und abschmecken.



Versalzen

Klein, aber oho

Lebensräume, die durch einen hohen Salzgehalt beeinflusst werden, kennt man von der Meeresküste oder von Salzwüsten. Salzstandorte in Österreich? Es gibt sie! Wenn auch nicht so groß, so sind sie doch umso bemerkenswerter. Auf den Wasserbüffelweiden im Südosten des Neusiedler Sees grenzen trockene und nasse Flecken mit mehr oder weniger Salzgehalt mosaikartig aneinander. Für viele Lebewesen ist zu viel Salz reines Gift. Manche Pflanzen- und Tierarten sind hier allerdings toleranter, manche Arten aus Flora und Fauna scheinen Salz gleichsam zu lieben. Eine davon ist die Salzaster, die im Herbst mit ihren tausenden Blüten einen lila Teppich über diese gefährdeten Wiesen legt.




Gasthof zur Linde
Gästehaus • Restaurant • Wohnen

Richtig gut **Schmorbraten vom Wasserbüffel**

Zutaten für 4 Portionen
1 kg Bio-Wasserbüffel
aus der Nationalparkherde
500 g Suppengemüse
150 g Butter
Knoblauch
Salz, Pfeffer
1 EL Ribisel-Marmelade
1 EL Vollkornmehl
100 ml Bio-Apfelsaft
100 ml Rotwein
600 g Bio-Kartoffeln
1 Zwiebel
200 g Eierschwammerl

- 1** Backrohr auf 160 °C vorheizen.
- 2** Das Suppengemüse in Streifen schneiden, das Fleisch gut mit Salz, Pfeffer und Knoblauch einreiben. Beides in einer Pfanne kräftig anbraten. Mit Suppe übergießen und im Backrohr ca. 120 Minuten braten. Immer wieder mit dem Bratensaft übergießen.
- 3** Sauce: Butter mit Vollkornmehl vermischen, Ribisel-Marmelade und Apfelsaft dazu und mit Rotwein aufgießen. Danach mit dem Bratensaft mischen.
- 4** Eierschwammerl mit Butter kurz anziehen lassen und auf das Fleisch geben.
- 5** Gekochte Kartoffeln mit würfelig geschnittenen Zwiebeln in einer Bratpfanne mit Olivenöl goldgelb rösten.



Meetingpoint Zicklacke

Treffpunkt der Vögel

Wer den „Gänsestrich“ einmal erlebt hat, wird sich immer daran erinnern. Im Herbst, wenn bis zu 35.000 Gänse die Seen und Lacken des Nationalparks Fertő-Hanság als Überwinterungsquartier oder als Zwischenstopp für die Weiterreise in den Süden aufsuchen, kann man diese Erfahrung machen. Tausende von Gänsen fliegen abends, fast gleichzeitig, zu ihren Schlafplätzen. Am Morgen, wenn sie diesen wieder verlassen, wiederholt sich das imposante Schauspiel.

Neben Gänsen nutzen auch andere Vögel die Wasserflächen im Nationalpark. Über 350 Vogelarten können hier beobachtet werden. Manche als Durchzügler auf ihrer Reise zwischen Brutplatz und Winterquartier, andere als Brutvögel, wie die Graugans, die hier für Nachwuchs sorgt.



Ein Fisch muss schwimmen

Eingelegter Fisch

Szigetköz-Art

Zutaten für 4 Portionen

etwa 1,5 kg Fisch
(Karpfen, Brachsen,
Karasche)

Für die Panier

5 Eier

200 g Mehl

300 g Semmelbröseln

Salz

Für den Sud

6 mittelgroße Zwiebeln

2 l Wasser

150 ml Essig (15%)

2 EL Salz

100–150 g Zucker

2–3 Lorbeerblätter

1 TL Pfeffer

1 TL Senfkörner

- 1** Den Fisch reinigen und große Stücke in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und panieren.
- 2** In Pflanzenöl bei 180 °C braten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
- 3** Für den Sud das Wasser mit den angegebenen Gewürzen etwa 15 Minuten lang kochen. Am Ende den Essig zugeben.
- 4** In einem gut verschließbaren Gefäß eine Schicht Zwiebelringe und gebackenen Fisch abwechselnd schichten.
- 5** Mit dem heißen Sud übergießen und gut abdecken.
- 6** Mindestens 3 Tage ziehen lassen. Ungeöffnet und gekühlt lange haltbar.



Naturschutz sucht Rind

Gras fressen für die Vielfalt

Große Pflanzenfresser hatten in Europa immer einen bedeutenden Einfluss auf unsere Landschaft.

Durch sie entstand ein artenreiches Mosaik aus Offenland und allen nur denkbaren Zwischenstadien zum Wald.

Viele dieser pflanzenfressenden Tiere, wie der Auerochse, sind allerdings schon lange ausgestorben. Eine extensive menschliche Nutzung bestimmter Flächen, z. B. als Weide für das Ungarische Graurind, kommt einem natürlichen Zustand sehr nahe. Nur so ist es heutzutage vielfach möglich, landwirtschaftlich unproduktive Sumpf- und Feuchtwiesen zu erhalten. Gerade dort herrscht eine besondere Vielfalt, wo auch der seltene Lungenenzian gedeihen kann.



Delikatessen selbstgemacht

Graurindbraten mit Gemüsepuree

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Graurind
(Rücken oder Schale)

1 kg Karotten

3 Rüben

1 Zwiebel

1 Stück Sellerie

4 Lorbeerblätter

Salz, Pfeffer,
Zucker, Senf

etwas Speiseöl
(oder Schmalz)

100 ml Weißwein

500 g Sauerrahm

1 Zitrone

- 1** Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mindestens 3 Stunden im Kühlschrank rasten lassen.
- 2** Das Fleisch von allen Seiten in Öl kurz anbraten. Das Gemüse und die Lorbeerblätter dazugeben und mit ein wenig Wasser und dem Weißwein aufgießen. Zugedeckt im Ofen bei 180 °C ca. 2–2,5 Stunden schmoren.
- 3** Das Fleisch herausnehmen und beiseite legen. Die Lorbeerblätter entfernen. Das abgetropfte Gemüse mit einem Stabmixer fein pürieren. 3–4 EL Bratensaft untermischen.
- 4** In einem separaten Topf etwas Zucker karamellisieren und zum Püree geben. Mit Sauerrahm verdünnen und mit wenig Senf und Zitronensaft würzen.
- 5** Den Braten in Scheiben schneiden und mit dem Püree und Serviettenknödeln servieren.



Streuobst mit Apfelbäumen

Wenn die Eule aus der Baumhöhle schaut

Ein klassischer Streuobstgarten besteht aus einer Mischung von Obstbäumen in Hochstammkultur. Es ist ein vom Menschen geschaffener Lebensraum, der sich durch eine hohe Biodiversität auszeichnet. Totholz in Form abgestorbener Äste ist wertvoll für Käfer und Wildbienen. Die hohen, dicken Baumstämme sind vor allem bei älteren Bäumen ein sehr wertvoller Lebensraum. Grünspechte legen in ihnen häufig Baumhöhlen an, die danach auch von anderen Vögeln genutzt werden. Neben Siebenschläfern, Hornissen und Fledermäusen wohnen hier auch immer wieder die nachtaktiven Zwergohreulen, die lockere Baumbestände bevorzugen. Im Streuobstgarten finden sie ausreichend Insekten als Nahrung.



Apfel rund – Torte rund – alles rund

Apfeltorte

Zutaten für 10 Portionen

130 g Butter

150 g Zucker

3 Eier

200 g Mehl

1 EL Backpulver

1 Prise Salz

3–4 säuerliche Äpfel

- 1 Butter, Zucker und Salz schaumig rühren, Eier einzeln dazu rühren, Mehl mit Backpulver mischen und unterheben.
- 2 Die Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Mit einem scharfen Messer fächerig schneiden.
- 3 Teig in eine Springform (28 cm Durchmesser) geben und die Äpfel mit der eingeschnittenen Seite nach oben dicht in den Teig drücken.
- 4 Bei 180 °C ca. 35 Minuten backen.
- 5 Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.



Die Ponzichter

Wenn Wein und Bohnen gemeinsam klettern

Sonnige, warme Lagen sind perfekte Standorte für Weingärten. Auch große Insekten, wie die Gottesanbeterin, brauchen viel Wärme und fühlen sich dort wohl. Neben den Weinreben wachsen in naturnahen Weingärten auch Streuobstbäume und Büsche, die für viele Vögel Nahrung und Unterschlupf bieten. Häufig findet man auch Steinmauern oder Klaubsteinhaufen als wertvolle Lebensräume für Reptilien. Früher war es üblich, zwischen den Rebstöcken im Weingarten Bohnen anzupflanzen. So wurden neben den Weintrauben auch die unterschiedlichsten Bohnensorten geerntet und gleichzeitig sorgten die Bohnen für ausreichend Stickstoff im Boden. Durch die Initiative eines Loipersbacher Produzenten wird die Tradition der „Ponzichter“ wiederbelebt und jetzt wachsen sie wieder – die Bohnen im Weingarten.



Gut – besser – Bohne

Loipersbacher Bohnenstrudel

Zutaten für 4 Portionen

Strudelteig:

**300 g glattes
Weizenmehl**

170 g warmes Wasser

40 g Öl

Prise Salz

Füllung:

**300 g trockene weiße
Bohnen**

(z. B. Loipersbacher
Sechs-Wochen-Bohne)

1 EL Butter

1 Becher Rahm

1 Ei

**Pfeffer, Salz und
andere Gewürze**

(z. B. Majoran, Lorbeer,
Bohnenkraut etc.) nach
Belieben

Semmelbrösel

- 1** Zutaten für den Strudelteig vermischen und gut verkneten. Teig ca. 30 Minuten rasten lassen.
- 2** Teig sehr dünn auf einem mit Mehl bestäubten Tuch ausrollen und mit bemehlten Handrücken weiter ausziehen, bis er leicht durchsichtig wird.
- 3** Trockenbohnen über Nacht in Wasser einweichen, Wasser wegschütten.
- 4** Die Bohnen in genügend Wasser weichkochen, abkühlen lassen und zerstampfen.
- 5** Zu den gestampften Bohnen Rahm, Butter und Ei einrühren. Füllung gut mit Pfeffer, Salz und Kräutern nach Belieben würzen.
- 6** Die Masse auf dem Strudelteig verteilen, Semmelbrösel darüber streuen und Teig zusammenrollen. Zum Schluss die Oberfläche des Strudels mit Butter und Eiklar bestreichen und backen.



Der Boden

Keller des Waldes

Ein Wald kann in mehrere Etagen mit jeweils anderen Lebensbedingungen eingeteilt werden, die daher auch von unterschiedlichen Organismen bewohnt werden. Der Boden ist quasi die Recyclinganlage des Waldes. Mikroorganismen zerlegen alles, was von oben herabfällt. Hier werden große Mengen an Wasser gespeichert und ein dichtes Netz an miteinander verbundenen Wurzeln und Pilzfäden durchzieht wie ein Nervengeflecht den ganzen Boden. Wenn das Wetter passt, tragen auch die Pilze Früchte. Diese „Schwammerln“ sind reich an Mineralstoffen, Spurenelementen und essentiellen Aminosäuren und werden daher nicht nur von uns Menschen gerne gegessen. An feuchten Tagen kommen Feuersalamander aus ihren Erdspalten unter Baumwurzeln hervor und gehen auf die Jagd nach Würmern, Schnecken und Insekten.



Eine gelbe Harmonie

Eierschwammerl- Eierspeis-Brot

Zutaten für 3 Portionen

6 Eier

150 g Eierschwammerl

1 Zwiebel

1 EL Butter

1 Prise Salz

Schwarzbrot-Scheiben

Schnittlauch

- 1 Eierschwammerl putzen und etwas zerkleinern.
- 2 Zwiebel schälen und fein hacken. Die Eier verquirlen und salzen.
- 3 In einer Pfanne die Butter erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen, Eierschwammerl dazugeben und dünsten.
- 4 Die Eier darüber geben, stoßen lassen und verrühren.
- 5 Auf Brot anrichten und mit Schnittlauch verzieren.



Die Hecke

Der natürlichste Zaun der Welt

Hecken können undurchdringlich sein. Neben Obstbäumen, diversen Wildobststräuchern und Wildrosen finden sich darin auch Brombeeren, die allesamt wohlschmeckende Früchte tragen. Als Teil der Kulturlandschaft wurden viele Hecken vom Menschen zu unterschiedlichen Zwecken angelegt: als Windschutz, als Umzäunung von Weiden, als Nahrungsquelle für Mensch und Vieh, als Schutz vor Raubtieren. Für unzählige Tiere wie Vögel, Igel, Haselmaus, Kaninchen, Reptilien und Amphibien sind sie Zufluchtsstätte und Nahrungsquelle. Ein besonderer Zugvogel ist der Neuntöter. Er brütet bevorzugt geschützt in Dornensträuchern und nutzt die Dornen auch gleich, um daran Beutetiere aufzuspießen, was ihm seinen Namen eingebracht hat.



Rundherum Genuss

Beerentorte

Zutaten für 6 Portionen

2 Pkg. Biskotten

1 Becher Schlagobers

1 Becher Cremefine
zum Schlagen

1 Becher Sauerrahm

3 Päckchen Vanillezucker

600 g Beeren
(Brombeeren, Himbeeren, ...)

Schokostreusel

- 1 Biskotten in der Mitte zerteilen und in eine Schüssel geben.
- 2 Schlagobers und Cremefine separat steif schlagen.
- 3 Vanillezucker zu den Biskotten geben, dann Schlagobers, Cremefine, Sauerrahm und Beeren hinzugeben und alles vermischen.
- 4 In eine Tortenform geben und mit Schokostreuseln bestreuen.
- 5 Über Nacht in den Kühlschrank stellen. Mit Schokostreuseln garniert servieren.



Die Kräuter

Der grüne Teppich des Waldes

Ein Wald kann in unterschiedliche Etagen mit jeweils anderen Lebensbedingungen eingeteilt werden, die auch von unterschiedlichen Organismen bewohnt werden.

Abhängig von der Menge an Licht, das bis zum Boden dringt, wachsen im Erdgeschoß des Waldes krautige Pflanzen, die auch mit wenig Licht auskommen und es gerne etwas feuchter haben. Neben hübschen

Waldorchideen sind unter diesen, vor allem im Frühjahr, auch viele Arten, deren Blätter zart und saftig sind und wunderbar schmecken. Ein typisches Sauergras des Waldes, die Waldsegge, schmeckt uns weniger, dafür aber den Raupen des Waldbrettspiels. Die Männchen dieses Tagfalters kann man oft bei kurzen Luftkämpfen beobachten, wenn sie aufeinandertreffen und ihr Revier verteidigen.



Grüne Küche

Wildkräuter-Aufstrich

Zutaten für 4 Portionen

1/8 l Sauerrahm

Salz

Pfeffer

1 Handvoll
frische Kräuter

1 hartgekochtes Ei
250 g Topfen

- 1 Die Kräuter (Giersch, Gundermann, Bärlauch, Brennnessel, Schafgarbe, Vogelmiere, Dost oder wilder Majoran) mit einem scharfen Messer hacken.
- 2 Das Ei würfeln und dazugeben.
- 3 Kräuter, Ei, Topfen und Sauerrahm verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Brote bestreichen und nochmals mit frischen Kräutern belegen.



Marillenstreuobst

Das Gerangel um die Höhlen – wer zuerst kommt

Marillenbäume können stattliche Größen erreichen und sind daher in warmen Lagen Teil von klassischen Streuobstgärten. Streuobstgärten mit einem großen Totholzanteil und vielen Bruthöhlen, die von Spechten angelegt wurden, sind besonders wertvoll. Wer ganz genau schaut, kann auf der Rinde der Obstbäume den Wendehals, einen kleinen, sehr gut getarnten Specht entdecken. Selbst baut er zwar keine Höhlen, ist aber zum Brüten auf diese angewiesen. Er braucht ungedüngte Wiesen mit niederwüchsigen Rasenbereichen, wo er seine Hauptnahrung, nämlich Ameisen, aufspüren kann. In den Baumhöhlen wohnen aber nicht nur Vögel, auch Fledermäuse, Siebenschläfer, Hornissen und Käfer ziehen gerne dort ein.



Die perfekte Mischung **Hühnerspieße mit Marillen**

Zutaten für 4 Portionen

10–12 feste Marillen

300 g Hühnerbrust

Öl

Salz, Pfeffer, Chili nach
Geschmack

gemischte Kräuter
(Rosmarin, Thymian,
Schnittlauch, Petersilie)

kleine bis mittlere
Holzspieße

- 1 Kräuter waschen, trockentupfen und kleinschneiden und in einer Schüssel mit 2 EL Öl vermischen.
- 2 Marillen waschen und vierteln.
- 3 Hühnerbrust waschen und in Stücke schneiden, die etwas größer sind als die Marillenstücke.
- 4 Hühnerfleisch und Marillen abwechselnd auf die Spieße stecken. Kleinere Spieße sind leichter zu wenden und sehen auch appetitlicher am Teller aus. Spieße mit Salz und Pfeffer (wer möchte auch Chili) würzen.
- 5 In einer leicht geölten beschichteten Pfanne oder am Grill die Hühnerspieße rundherum anbraten und dann in einer feuerfesten Form aufschichten, mit dem Kräuter-Öl bestreichen und bei 100–120 °C ca. 15 Minuten im Rohr nachziehen lassen.



Schafweide in Streuobstwiese

Damit die Wiese schön kurz bleibt

Die Kombination aus Schafweide und altem Streuobst in Hochstammkultur schafft einen ganz besonderen Lebensraum, in dem sich auch der Wiedehopf wohl fühlt.

Dieser besonders hübsche Zugvogel kommt im Frühjahr zu uns und sucht nach geeigneten Nistplätzen.

Dabei ist er sehr wählerisch. Nur sehr ruhig gelegene, ausreichend große Bruthöhlen in Streuobstbäumen werden bezogen. Seine Nahrung, die hauptsächlich aus großen Insekten besteht, sucht er am Boden und benötigt dazu Wiesenbereiche mit niederem bis offenem Bewuchs, wie sie auf Weiden zu finden sind.



Das Beste vom Lamm

Schopfbraten vom Bio-Weidelamm

Zutaten für 4 Portionen

1,5 kg Schopf/Hals
vom Krainer Steinschaf
Bio-Lamm

**Senf, Salz, Pfeffer und
Grillgewürze**

¼ l Flüssigkeit:
Mischung aus Aceto
balsamico, Sojasauce,
Honig und Wasser

1 Knolle Knoblauch
in Scheiben geschnitten

2 kleine Zwiebeln

2–3 Streuobst-Äpfel

Mediterrane Kräuter
wie Rosmarin, Thymian,
Salbei

**1,5 kg Erdäpfel oder
gemischtes Gemüse
nach Saison**

(Kürbis, Süßkartoffeln,
Zucchini, ...)

Olivenöl

- 1** Das Fleisch mit Senf, Salz, Pfeffer und Gewürzen einreiben. In eine Ofenform legen und die Flüssigkeit angießen.
- 2** Zugedeckt bei ca. 150 °C Ober/Unterhitze 2 Stunden im Rohr garen.
- 3** Erdäpfel/Gemüse in Spalten schneiden und mit Olivenöl und Salz mischen. Mit dem Fleisch die letzten 45 Minuten im Rohr mitbraten.
- 4** Knoblauchscheibchen, Zwiebel- und Apfelspalten und frische Rosmarinzwige zum Fleisch geben und in offener Form bei 180–200 °C noch ca. 45 Minuten weiterbraten, dabei öfter mit dem Saft übergießen.
- 5** Dazu schmeckt ein bunter Frühlingsalat mit z. B. Rucola, Kresse, Gartenmelde, Holunderblüten, Minze, Zitronenmelisse, Giersch, Brennesselspitzen usw.



Extensive Weingärten

Von blauen Trauben und rosaroten Heuschrecken

Der Uhdler ist keine seltene Art des Uhus oder eine Form des Jodelns, sondern ein heller Rot- oder Weißwein, gemischt aus verschiedenen weißen, blauen und roten Rebsorten, der nach Walderdbeeren schmeckt. Die verwendeten Sorten sind sogenannte Direktträger: Sie sind resistent gegen die Reblaus und viele Pilzkrankheiten und müssen daher kaum mit Pflanzenschutzmitteln behandelt werden. Dadurch findet sich in diesen Weingärten eine besonders hohe Artenvielfalt. Besonders kleine Tiere wie Insekten, die in der Nahrungskette weit unten stehen, profitieren von der extensiven Bewirtschaftung. Die Italienische Schönschrecke z. B. liebt warme, trockene Weingärten. Sitzend gut getarnt, sieht man sie oft erst, wenn sie auffliegt und dabei ihre rosaroten Hinterflügel sichtbar werden.



Uhudler trifft Tropen

Bananenschnitte

Zutaten für 12 Portionen

Für den Teig:

6 Eier

180 g Mehl

180 g Zucker

1 Pkg. Vanillezucker

Für die Creme:

2 Pkg. Vanillepudding

500 ml Milch

1 Pkg. Vanillezucker

1 Pkg. QimiQ Vanille
(300 g)

250 g Topfen

7 Bananen

Uhudlermarmelade

Schokoladenguss

- 1 Backofen auf Ober-/Unterhitze bei 180-200 °C vorheizen.
- 2 Eier trennen, Eiklar steif schlagen. Dotter, Zucker und Vanillezucker cremig rühren, Mehl einsieben, Eischnee unterheben. Auf mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und im Rohr 15–20 Minuten backen.
- 3 Pudding laut Packungsanweisung zubereiten, jedoch nur die Hälfte an Milch verwenden. Masse unter Rühren abkühlen lassen. Topfen mit Vanillezucker und QimiQ cremig rühren, den erkalteten Pudding unterrühren und nach Geschmack zuckern.
- 4 Den ausgekühlten Teig mit Uhudlermarmelade bestreichen und mit geschnittenen Bananen belegen.
- 5 Creme gleichmäßig über die Bananenschicht streichen, mit einem Schokoladen- oder Kakaoguss überziehen und kühl stellen.



Waldweide entlang der Mur und Kerka

Baumriesen erzählen

Waldweiden sind ein ganz besonderer Lebensraum mit lockeren Baumbeständen und dazwischen liegenden Wiesenflächen. Heute werden immer weniger große Haustiere gehalten und die traditionelle Landwirtschaft verschwindet. Viele der ehemaligen Waldweiden sind inzwischen bewaldet. Man erkennt sie aber noch gut an den riesigen Bäumen mit ihren dicken, niedrig verzweigten Ästen, die weiträumig in den Wald ragen. Dominierend ist hier die Stieleiche, ebenso finden sich aber auch Ungarische Esche, Hainbuche, Rotbuche und Wildbirne. Die Weiden wurden traditionell mit Rindern und Schweinen (Mangalica) bewirtschaftet. Diese liefern Schmalz, Sauerrahm und Fleisch, welches typische Zutaten für viele regionale Rezepte sind.



Fabelhaft schmackhaft „Dödöle“ (Kartoffelbällchen)

Zutaten für 4 Portionen

6–8 mittelgroße
Kartoffeln

300 g feines Mehl

1 große Zwiebel

3 EL Schweinefett
(oder Sonnenblumenöl)

Sauerrahm nach
Geschmack

Salz nach Geschmack

Wasser

- 1 Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden, salzen und gut mit Wasser bedeckt kochen.
- 2 Die gegarten Kartoffeln auf dem Herd belassen und bei kleiner Flamme im Wasser zerdrücken. Mehl nach und nach hinzugeben und einarbeiten. Je nach Kartoffelsorte braucht man mehr oder weniger Mehl. Es muss eine gute, dichte Masse werden.
- 3 Dann vom Herd nehmen und aus dem Teig mit einem Esslöffel Nockerl formen.
- 4 Zwiebel hacken, in Öl oder Fett goldgelb anrösten und die Nockerl darin braten.
- 5 Mit Sauerrahm servieren. Als eigenständiges Gericht oder als Beilage zu Gulasch oder anderen saftigen Fleischgerichten.



Büffelweide am Kis-Balaton

Wo sich Büffel und Ziesel Gute Nacht sagen

Der Wasserbüffel wird für viele Zwecke genutzt.

In der naturnahen Weidewirtschaft setzt man ihn für die Grünlandbewirtschaftung ein. Sein imposantes Aussehen macht ihn außerdem attraktiv für den Tourismus.

Das Büffelreservat Kápolnapuszta am Kis-Balaton spielt in der Erhaltung des ungarischen Wasserbüffelbestandes eine bedeutende Rolle. Denselben Lebensraum nutzen auch die streng geschützten, bereits sehr seltenen Ziesel.

Weideflächen der Büffel halten dem Ziesel Grasland offen und tragen so zum Erhalt und zur Verbreitung der Art bei.

Die Tunnelsysteme der Ziesel durchlüften den Boden und weichen ihn auf, wodurch gleichzeitig die Grasqualität für die Büffel verbessert wird.



So schmeckt Ungarn **Büffelgulasch**

Zutaten für 4 Portionen

600 g Büffelfleisch
(Bein ist am besten)

3 große Zwiebeln

2 große Karotten

1 große weiße Rübe

1 kleiner Sellerie

400 g Kartoffeln

1 TL Paprikapulver

**1 TL gemahlener
Kümmel**

2–3 Lorbeerblätter

**2 EL Schmalz oder
200 g Speck
Salz, Pfeffer**

4–5 Knoblauchzehen

2 Tomaten

2 Paprikaschoten

- 1** Den Speck in kleine Würfel schneiden, schmelzen, die gehackten Zwiebeln im Fett anbraten. Paprika und Tomaten hinzufügen.
- 2** Das Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden, dazugeben und anrösten, bis es außen heller ist.
- 3** Das Paprikapulver hinzugeben und mit Wasser aufgießen, bis alles gut bedeckt ist. Die restlichen Gewürze und den gehackten oder geriebenen Knoblauch hineingeben.
- 4** Nach etwa 40 Minuten, wenn das Fleisch zur Hälfte weich ist, das geschnittene Gemüse und die gewürfelten Kartoffeln hinzufügen und bei Bedarf Wasser nachfüllen.



Auwaldwiesen

Ständig im Wandel

Gekennzeichnet durch ständigen Wandel aufgrund von wechselnden Wasserständen zeigt uns der Auwald immer wieder ein neues Gesicht. Hier finden sich vor allem Pflanzen, die hohe Luft- und Bodenfeuchtigkeit mögen und auch einmal ganz oder teilweise im Wasser stehen können, wie z. B. Weiden. Sie liefern wertvollen Pollen für Insekten. Zwischen sumpfigen Bereichen, Altarmen und dem Fluss selbst erstrecken sich Überschwemmungszonen. Dort liegen ausgedehnte Wiesenbereiche, die mit einer Vielzahl an blühenden Kräutern und Stauden Nektarlieferant für eine Heerschar an Insekten sind. Auch die Honigbiene fliegt diese Nektarquellen an und beschenkt uns dann mit duftendem Honig.



Manche mögen's kalt

Rosmarin-Honig-Eis

Zutaten für 4 Portionen

2 Rosmarinzweige

2–3 EL Honig

200 g Schlagobers

200 g Crème fraîche

100 g Topfen

30 g Staubzucker

Nussgarnitur

150 g Walnuskerne

100 g Honig

2 Rosmarinzweige

- 1 Rosmarin waschen und trocken tupfen. Honig mit Schlagobers und Rosmarinzweigen in einem Topf langsam erhitzen und kurz aufkochen. 30 Minuten abkühlen lassen.
- 2 Honig-Rosmarin-Obers durch ein Sieb gießen.
- 3 Crème fraîche mit Topfen und Puderzucker glattrühren. Rosmarin-Obers unterrühren. Die Eismasse in die Eismaschine füllen und in 30–40 Minuten cremig fest frieren lassen.
- 4 Den Honig mit 2 kleingezupften Rosmarinzweigen erhitzen und abkühlen lassen. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, den Honig zufügen, kurz aufkochen und abkühlen lassen.
- 5 Das Eis mit der Nussgarnitur anrichten.



Naturnaher Staubereich Jostmühle

Gut gestaut ist halb gewonnen

Naturnah gestaltete Staubereiche schaffen Lebensraum für viele, vor allem an Wasser angepasste Tiere und Pflanzen.

Ganz ohne Zutun des Menschen lässt der Biber Stauseen und überschwemmte Ufer- und Wiesenbereiche entstehen.

Als Baumeister unter den Tieren gestaltet er Landschaften durch das Errichten von Dämmen, das Graben von Höhlen in Uferböschungen und das Fällen von Bäumen.

Diese neu entstandenen Wasserflächen nutzt nicht nur der Biber selbst, sondern auch viele, oft andernorts schon selten gewordene Tiere wie Wasservögel, Amphibien, Schlangen und Insekten wie z. B. die Gebänderte Prachtlibelle. Sie braucht gut besonnte Wasserflächen und sauberes Wasser.



Frisch aus dem Ofen

Bauernbrot

Zutaten für 1 Brot

900 g Mehl

(2/3 Roggenmehl Type 960,
1/3 Weizenmehl Type 700)

½ Würfel Hefe

30 g Salz

40 g Sauerteig (Dampfl)

½ l lauwarmes Wasser
(nach Bedarf)

- 1** Gesiebtes Mehl, Germ und Sauerteig in warmem Wasser auflösen und mit 100 g Mehl vermischen.
- 2** Zwei Stunden an einem warmen Ort zugedeckt rasten lassen und dann mit den restlichen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
- 3** Den Teig ebenfalls 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen und dann zu einem Laib formen.
- 4** In einem Körbchen erneut 45 Minuten gehen lassen.
- 5** Das Backrohr auf 250 °C vorheizen, das Brot einschneiden und bei 200 °C Ober- und Unterhitze eine Stunde backen. Nach ca. 25 Minuten die Hitze reduzieren.



Streuobstgarten

Ein Apfelbaum wie ein Hochhaus

In traditionell bewirtschafteten Streuobstgärten findet man viele alte und bereits selten gewordene Obstsorten.

Sie alle haben unterschiedliche Eigenschaften und Aromen.

Durch ihren Erhalt wird die genetische Vielfalt und damit auch die Biodiversität innerhalb der Arten gefördert.

Die alten Hochstammbäume bieten durch ihre vielen Höhlen und teilweise abgestorbenen Äste vielen Tierarten einen wertvollen Lebensraum. Hier finden Vögel, Fledermäuse und viele Insekten Wohn- und Brutraum. Zwischen den Bäumen wachsen artenreiche Wiesengesellschaften.



1000 und 1 Apfelstrudel **Mohn-Apfelstrudel**

Zutaten für 6 Portionen:

Für den Teig:

600 g Mehl

300 ml warmes Wasser

1 TL Essig (10%)

40 g ausgelassenes
Fett

1 Prise Salz

Für die Füllung:

300 g gequetschte
Mohnsamen

1,5 kg Äpfel

2 EL Zucker

3 EL Öl

- 1 Wasser, Essig, Salz und Fett mischen und langsam das Mehl einarbeiten. Zu einem Teig kneten. Mindestens eine halbe Stunde warm rasten lassen.
- 2 In der Zwischenzeit den Mohn mit Zucker mischen und die Äpfel schaben und ebenfalls zuckern.
- 3 Den Strudelteig vorsichtig ausziehen, auf ein Tuch legen und mit Öl einstreichen. Dann den Mohn sowie die Äpfel darauf streuen und mit dem Tuch einrollen.
- 4 Die Enden gut verschließen und mit Öl bestreichen. Im vorgeheizten Ofen eine halbe Stunde backen und immer wieder mit Öl einstreichen.



Bauernwälder

Von Baum zu Mensch

Der Wald ist nicht nur Lieferant für wertvolles Holz, sondern auch ein Umwandler von Kohlendioxid in Sauerstoff und ein riesiger Wasserspeicher. Im Inneren herrscht eine erhöhte Luftfeuchte, welche in Kombination mit von den Bäumen abgegebenen Duftstoffen ein eigenes Waldklima entstehen lässt. Vielerlei schmackhafte Pilze, wie z. B. Steinpilze, bereichern unseren Speisezettel, doch die meisten Pilze leisten ihre Arbeit unentdeckt. Unmengen an Pilzfäden durchziehen den Boden und verbinden den Wald zu einem riesigen Netzwerk. Sie zersetzen pflanzliches Material und machen es so wieder für den Wald nutzbar. Sie reagieren besonders empfindlich auf die Verdichtung des Bodens durch schwere Geräte.



Der Lohn eines Sommertages

Steinpilzsuppe

Zutaten für 4 Portionen

300 g trockene
Steinpilze

2 große Kartoffeln

1 Zwiebel

3–4 TL Öl

1 Prise roter Pfeffer

Salz

frisch gemahlener
Pfeffer

1 Bund frische
Petersilie

200 ml Sauerrahm

1 EL Mehl

- 1 Geschnittene Pilze und Zwiebel in Öl bei geringer Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Zwiebel glasig ist, kurz bei starker Hitze anrösten.
- 2 Am Ende die Petersilie und den roten Pfeffer dazugeben. Kaltes Wasser und die würfelig geschnittenen Kartoffeln hineingeben, salzen und kochen, bis die Kartoffeln weich sind; dann die Hitze zurückdrehen.
- 3 Den Sauerrahm mit dem Mehl ohne Klumpen verrühren, ein wenig Wasser zugeben und in die warme Suppe einrühren. Für 2–3 Minuten aufkochen.
- 4 Die Suppe mit frischem Brot anrichten.

20 Rezepte zwischen Alpen und Puszta

Genussvoll durch Westpannonien

Herausgeber: Regionalmanagement Burgenland GmbH (RMB). Der Rezeptkartenblock wurde im Rahmen des Interreg AT-HU Projektes PaNaNet+ erstellt.

(www.interreg-athu.eu/pananetplus)

Idee & Konzept: Georg Derbuch

Inhaltliche Koordination: Georg Derbuch

Grafik: Andreas Zangl

Druck: Druckerei Hönigmann GmbH

Auflage: 2 x 4.000 Stück

Gender Disclaimer: Die im Text gewählte männliche Form bezieht immer gleichermaßen weibliche Personen ein. Auf eine Doppelbezeichnung wurde aufgrund einfacherer Lesbarkeit verzichtet.

Bildnachweis

Titelseite: Für die Titel- und Rückseite wurden ausschließlich Fotos verwendet, die auch im restlichen vorliegenden Druckwerk Verwendung fanden. Die Bildrechte sind im Folgenden unter Rezeptkartenfotos aufgelistet.

Rezeptkartenfotos:

Baum des Lebens: Andrea Grabenhofer | BIOSPHOTO, Alamy Stock Foto • Kirschenstrudel: Günther Lichtenberger/lichtig.at
Jedem sein Wasser – dem Fisch und dem Menschen: Andrea Grabenhofer | Dieter Florian, wiki commons
Pannonische Fischsuppe: ©ORF/Christian Steiner • Der Klebitz mag es schütten: Nationalpark Neusiedler See
Gebackene Rinderbrust: Nationalpark Neusiedler See • Klein, aber oho: Nationalpark Neusiedler See / Alois Lang
Nationalpark Neusiedler See • Schmorbraten vom Wasserbüffel: Nationalpark Neusiedler See • Treffpunkt der Vögel:
FHNPI Archiv | mauribo, istock photo • Eingelegter Fisch Szigetköz-Art: FHNPI Archiv • Gras fressen für die Vielfalt:
FHNPI Archiv | Horváth Gyula • Graurindbraten mit Gemüsepüree: FHNPI Archiv • Wenn die Eule aus der Baumhöhle
schaut: Naturpark Rosalia-Kogelberg | Bohuš Čičel, pixabay • Apfeltorte: Andreas Berheide, Alamy Stock Foto • Wenn Wein
und Bohnen gemeinsam klettern: Roland Pöttischer | Florian Pircher, pixabay • Loipersbacher Bohnenstrudel: Stefan
Lauber • Keller des Waldes: Naturpark Landseer Berge • Eierschwammerl-Eierspeis-Brot: Naturpark Landseer Berge
Der natürlichste Zaun der Welt: Naturpark Landseer Berge | Martin Mecnarowski • Beerentorte: Naturpark Landseer Berge
Der grüne Teppich des Waldes: Naturpark Geschriebenstein-Irttkő | Floris, wiki commons • Wildkräuter-Aufstrich: Margit
Zötsch • Das Gerangel um die Höhlen – wer zuerst kommt: Takler Dorothea | Åsa Berndtsson • Hühnerspieße mit
Marillen: Naturpark Geschriebenstein-Irttkő • Damit die Wiese schön kurz bleibt: Alexander Elpons | Zeynel Cebeçi
Schopfbraten vom Bio-Weidelamm: Alexander Elpons • Von blauen Trauben und rosaroten Heuschrecken: Arge
Naturparke | H. Krisp • Bananenschnitte: ichkoche.at, Blanka Kefer Baumrlesen erzählen: Andras Leikes | wa_172619,
pixabay • „Dödölle“ (Kartoffelbällchen): Young&Partners • Wo sich Büffel und Ziesel gute Nacht sagen: Magyari Máté |
Lubos Houska • Büffelgulasch: Magrig, istock photo • Ständig im Wandel: Zoller Andreas | Lex Franz • Rosmarin-Honig-Eis:
Josef Sauerzopf • Gut gestaut ist halb gewonnen: JG Photographix | pixabay • Bauernbrot: Josef Sauerzopf
Ein Apfelbaum wie ein Hochhaus: Tamaskó Szandra Mohn-Apfelstrudel: Tamaskó Szandra • Von Baum zu Mensch:
Tamaskó Szandra • Steinpilzsuppe: Tamaskó Szandra



20 Rezepte
zwischen
Alpen und Puszta

Genussvoll durch Westpannonien





Genussvoll
durch
Westpannonien

20 Rezepte zwischen Alpen und Puszta