

Daheim im Allgäu

Sabine und Christoph unterwegs

In unserer wunderschönen Landschaft macht alles Spaß. Sabine und Christoph sind für »Leben im Allgäu« ein ganzes Jahr lang unterwegs. Bei ihrem ersten Ausflug erklimmen die beiden Baumwipfel und besuchen anschließend den Kräuterwirt in Stiefenhofen.



Von Ferne schaut er aus wie eine Art Waldachterbahn: »skywalk allgäu«, Baumwipfelpfad; So heißt es auf den Hinweisschildern, denen wir gerne folgen. Sabine und ich sind unterwegs zu einem Naturerlebnis in luftiger Höhe. Skurril-futuristisch die vierzehn Stahlmasten, der 50 Meter hohe Aussichtsturm und die spinnennetzartig verspannten Eisentrossen auf der gut 1.000 Meter hoch gelegenen Höhe Scheidegg-Oberschwenden

im Westallgäu. Fantastisch der Ausblick über den Bodensee, die Alpen und das Alpenvorland. Grüne Hügel, blaue Berge.

Ich bin kein gebürtiger Schwabe, was man hört, und erst vor Kurzem aus Landshut in Niederbayern ins Allgäu gezogen. Es ist sehr schön hier. Als Journalist kann man überall Themen finden und arbeiten. Sabine hat sich vorgenommen, mir nach der Hochzeit die neue Heimat schnell vertraut zu machen. Und so unter-

nehmen wir an den freien Wochenenden gerne Ausflüge. Marktoberdorf ist ein vorzüglicher Ausgangspunkt. Ob's nun ins Lechtal gehen soll, Richtung Pfronten, Nesselwang oder – wie heute – nach Scheidegg im Landkreis Lindau.

Wir haben das Auto in der Ortschaft Scheidegg geparkt und sind in gut 45 Minuten zum Eingang des Baumwipfelpfads gewandert, der zu 100 Prozent der Katholischen Jugendfürsorge der Diözese Augsburg gehört und eigentlich ursprünglich nicht mehr und nicht weniger sein sollte, als ein Therapieangebot der »Prinzregent-Luitpold-Rehabilitationslinik für Kinder und Jugendliche«. Erst das unerwartete Besucherinteresse machte den »skywalk allgäu« zu einem vollwertigen, touristischen Unternehmen. Heute kommt die Kundschaft mit dem Bus. 2011 waren es auf Anhieb 172.000 Gäste und 2012 – trotz des verregneten bzw. verschneiten Frühjahrs – mehr als 140.000.

Naturerlebnis aus der Vogelperspektive

Christine Schindler ist für die Öffentlichkeitsarbeit des Baumwipfelpfads zuständig, der im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes Arbeitsplätze für behinderte und benachteiligte Menschen bietet





Ein Erlebnis der besonderen Art: Zwischen Baumwipfeln hindurchgehen und einen traumhaften Blick über den Bodensee, die Alpen und das Alpenvorland genießen.

und Erholungsaspekte mit Gesundheits-
erziehung und Pädagogik kombiniert:
»Als einziger echter Integrationsbetrieb
in der Region sind wir ein Arbeitgeber mit
sozialem Auftrag!« Angeboten werden
intensive Gruppenerlebnisse: von Geo-
Coaching über Schneeschuhwandern bis zu
erlebnispädagogischen Elementen, die von
ausgebildeten Guides vermittelt werden.

Das mit der Umwelt- und Naturpäda-
gogik interessiert natürlich vor allem
Sabine, die als Lehrerin an die vielfältigen
pädagogischen Angebote denkt. Der
nächste Wander- oder Projekttag kommt
ja bestimmt. Da sind dann weniger die
beeindruckenden Zahlen wichtig – wie
540 Meter Länge, 500 Tonnen verbauter
Stahl oder 70.000 Schrauben –, sondern
mehr die Angebote wie Barfußpfad mit
Schmetterlingswiese, Rollstuhlfahrer
geeigneter Naturlehrpfad, Naturerlebnis
für Entdecker – mit gutem Schuhwerk
hinein ins Abenteuer, das Infozentrum
mit Produkten aus karitativen Einrich-
tungen der Region und natürlich der

Baumwipfelpfad selbst. Naturerlebnis aus
der Vogelperspektive.

Es ist faszinierend, wenn die Lehrerin
und der Journalist, konfrontiert mit gan-
zen Bündeln von Zapfen, darüber disku-
tieren, ob es sich bei den bis zu 40 Meter
hohen Nadelbäumen, in deren Wipfel-
bereich wir auf leicht schwankenden
Bohlen wandeln, um Tannen oder um
Fichten handelt.

Baumwipfel erklimmen

Ich hätte ja auch den Fahrstuhl
genommen und wäre erst einmal be-
quem ganz hinauf geschwebt zum
höchsten Aussichtspunkt. Man muss ja
nix übertreiben. Aber Sabine meinte,
ganz so leicht sollten wir es uns nicht
machen. Und so sind wir langsam und
gleichmäßig über mehr als 300 Treppen-
stufen zu den 30 bis 40 Meter langen
Brückenabschnitten und ganz hinauf
zur auf 985 Metern ü. d. Meer errichte-
ten Aussichtsplattform gestiegen. Ich

interessiere mich rein beruflich für die
verbaute Technik: 93 Mastabspannun-
gen, 198 Tonnen Zementverpressung,
500 Kilo pro Quadratmeter Traglast
und 315 Kubikmeter Fundamentbeton.
Sabine nennt Berggipfel beim Namen,
von Hochgrat und Nagelfluhkette ist die
Rede, und schwärmte davon, dass wir
zwei »andererseits« unbedingt mal am
Bodensee Fahrrad fahren müssten. Sil-
bern glitzert das Bayerische Meer hin-
term Pfänder. Von der Bergbahnstation
aus kann man in drei Stunden zum
»skywalk« wandern.

Bewegungsgefühl und ein bisschen Mut
braucht man beim Abstieg. Jetzt würde
Sabine lieber mit dem Lift fahren. Denn
der Balancier-Parcours im Stahlnetz ist
eine Art Trimm-dich-Pfad in luftiger
Höhe. Und zum Schluss lockt bzw. droht
über zehn Meter lichte Höhe eine vielfach
gewendelte Tunnelrutschbahn. Von nun
an geht's bergab. Und wenn es wieder hell
wird, ist man unten.

Vom Skywalk zum Kräutewirt

Er kocht mit Heu und Bärlauch

Wir trinken einen Cappuccino im »skywalk«-Bistro und wandern zurück nach Scheidegg zum Auto. Allmählich knurrt der Magen. Aber Linderung ist absehbar. Und wir bleiben auf höchstem Niveau. Sabine hat nämlich eine ganz bestimmte Adresse im Auge, die auch Feinschmecker kennen, und rechtzeitig reserviert. Wir freuen uns auf den kulturell-kulinarischen Besuch im benachbarten Kräuterdorf Stiefenhofen bei Oberstaufen. Und ganz besonders auf die Einkehr im »Landgasthof Rössle«, dem weitem bekannten »Kräutewirt«.

»Kräutewirt« und »Kräuterdorf«

Das passt perfekt zusammen: Stichwort Alleinstellungsmerkmal. So hat auch die Kräuter-Gärtnerei »Artemisia« ihren Sitz in Stiefenhofen. Handgepflückt, schonend getrocknet und handgerebelt, enthalten Artemisia-Tees überwiegend unverletzte Blätter und Blüten, in denen Aroma und Wirksamkeit bestmöglich erhalten bleiben. Man treibt und unterstützt sich gegenseitig: Synergieeffekte.

Was am Wegrand und auf den Allgäuer Wiesen wächst, ist mehr als Blumen und Gras. Da gibt es eine ganze Palette von Heilpflanzen und wohlschmeckenden Wildkräutern.

Der (vielfach) ausgezeichnete Hotelier und Küchenchef Axel Kulmus, Jahrgang 1968, hat 2007 sein Elternhaus übernommen und zunächst kulinarisch modernisiert. Er wollte weg von »normaler« Landküche. Er kocht mit Heu und Bärlauch. Er kocht mit Löwenzahn, mit Thymian und Ringelblume. Mittlerweile sind über zwanzig Beschäftigte bei ihm in Arbeit und Brot. Wanderer auf dem nahen Jakobsweg oder Biker können jederzeit auch für nur eine Nacht einchecken. Verteilt auf mehrere gemütliche Stuben, gibt es 150 Plätze im Restaurant. Dazu den Biergarten zwischen Teich und Kräuterpflanzung. Im Hof wäscht Axels Vater gerade den beiden Pferden die Hufe mit dem Gartenschlauch. Schön, dass es immer noch Rösser gibt im »Rössle«.

Von seinen Portionen wird man wirklich satt. Die Preise sind verblüffend

»normal«: Axel Kulmus hat als einer der kreativsten »Genusshandwerker der Region Oberallgäu-Kleinwalsertal« mit Fleiß, Können und stimmigem Konzept Stiefenhofen überregional bekannter gemacht. Mit Allgäu-Schwäbischen Spezialitäten, verfeinert mit Kräutern aus hauseigenem Anbau. In seinem Schaugarten mitten im Dorf sind die Gäste eingeladen, nach Herzenslust zu riechen und zu testen. Sabine meint, es sei gut vor der Einkehr zwischen Lavendel, Salbei und Liebstöckel noch ein wenig den Hunger zu pflegen. Zum Aperitif eine Runde schnuppern gehen.

Heimat zum Essen

Und genau das wollen wir jetzt auch. Wir haben Platz genommen am Bauern Tisch in der Stube. Gleich hinterm Kachelofen. Dezent Vorhänge, weiße Tischdecken. Passende Servietten. Historische Bauernmöbel unaufdringlich mit modernem Ambiente kombiniert. Das traditionelle Dorfwirtshaus »Rössle« atmet noch die gute alte Zeit. Aber ganz



Foto: Katja Krader

Bei Axel Kulmus gibt es Geschmackserlebnisse der besonderen Art. Bei ihm kommt alles Erdenkliche aus dem Kräutergarten in den Topf.

Seine Kräuter pflückt
Axel Kulmus täglich im
hauseigenem Kräutergarten.



Foto: Jutag-Syndikation / M. Gonzales

*»Wer hätte sich je vorstellen können,
wie köstlich die Blüte der Kapuzinerkresse schmeckt,
beträufelt mit Wildkräuter-Vinaigrette!«*

(HB-Bildatals »Allgäu für Genießer«)



ohne Kitsch. Die Gäste spüren Stimmigkeit, dass hier Besonderes geboten wird.

»Du trittst durch die Tür und fühlst dich wohl«, flüstert mir Sabine zu und deutet mit dem Zeigefinger auf eine Position in der Speisekarte: »Brennnessel-Schupfnudeln«. Auch ich hab' schon etwas gefunden, das mich brennend inte-



Oben: Gekocht wird mit frischen Kräutern aus dem hauseigenen Kräutergarten.
Links: Die Rezepte von Axel Kulmus sind leicht, regional und unverfälscht.

ressiert, weil ich als gebürtiger Niederbayer nicht so recht weiß, um was es sich dabei wohl handelt: »Kräuterkäspatzen!«

Wir sitzen genau auf der historischen Grenze zwischen Bayern und Österreich, die direkt durch die Gaststube verläuft. Axel, der an Silvester in zwei Schichten kocht und gerade an den Wochenenden oft genug bis auf den letzten Platz ausgebucht ist, empfiehlt uns als Begrüßungstrunk seinen Heublumen-Aperol. Danach entscheiden wir uns für eine der Spezialitäten des Hauses: Wildkräutersalat und Steak vom Allgäuer Bergweiderrind mit Bärlauchkräuterbutter.

Den Service im Haus leitet mit Charme und Geschick Axels Schwester Susanne. Wir haben das Glück, dass heute nicht ganz so viel Betrieb ist im »Rössle«. Und dass der Chef, der statt Loupe de Mer Saibling kocht, Tafelspitz im Heusud siedet und Vogelbeeren zu Wildgerichten

kredentz, ein paar Minuten Zeit hat, um sich mit uns an den Tisch zu setzen. »Die Gäste fühlen sich bei mir wohl, weil sie nachvollziehen können, woher die Produkte kommen, die wir auf den Tisch bringen. Und Gemüse, Salate und Kräuter schmecken halt da am besten, wo sie gedeihen, ohne lange Transportwege.« Nachhaltigkeit und Umweltschutz schmecken auch noch verdammt gut.

Wir lassen die Gläser klingen. Alle wollen alles probieren. Ein guter Roter passt zu den kräftigen Allgäuer Spezialitäten besonders gut. »Der Rioja ist vorzüglich«, meint Charly, ein Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer aus der Nachbarschaft, der oft mit seiner Lebensgefährtin Veronique beim Axel einkehrt. Und die ist Französin aus dem Elsass. Und kennt sich aus mit dem feinen Essen.

Text: Christoph Thoma /

Fotos: Christoph Thoma (2);

Skywalk Allgäu (1) 

Frühlingskräuter in der Küche

Kräuterwirt Axel Kulmus verfeinert seine feine Allgäuer Küche mit Garten- und Wildkräutern.



Foto: Heidi Hintereck

Gekräuterte Lachsforellen-Zanderterrine an Blüten-Wildkräutersalat

Zutaten

300 g Lachsforellenfilet
300 g Zanderfilet
500 g Sahne
Speckscheiben
0,25 l Fischfond
0,2 l Sahne
1 El Crème fraîche
Schabziegerklee
frische Wild- und Gartenkräuter
wie Spitzwegerich, Löwenzahn, usw.
essbare Blüten wie Ringelblumen,
Gänseblümle, Salbeiblüten, usw.

Zubereitung

1. Aus dem Zanderfilet einen schönen Streifen für die Einlage schneiden und in gehackten Wildkräutern wälzen.
2. Aus Lachsforellenfilet und Sahne sowie aus dem restlichen Zanderfilet und Sahne je eine Farce herstellen.
3. Terrinenform zuerst mit Klarsichtfolie,

danach mit Speckscheiben auskleiden und mit circa 2 cm (1/5) Zanderfarce ausstreichen bis 1,5 cm unter den Rand (4/5). Mit Lachsforellenfarce auffüllen in die Mitte dabei das gekräuterte Zanderfilet geben.

4. Die Terrine mit Zanderfarce auffüllen und mit dem Speck zuschlagen.
5. Brettchen (in Alufolie) auf die Terrine binden und bei 80°C ca. 30 bis 40 Minuten pochieren.
6. Schalotten anschwitzen, Fischfond aufgießen, etwas reduzieren lassen und mit Crème fraîche und Sahne verfeinern, abschmecken und fein geschnittenen Schabziegerklee zugeben und aufmischen.
7. Die lauwarmer Terrine an den Wildkräutersalat anrichten und mit etwas Kräuterschaumsoße napieren. Den Salat mit Apfelmostvinaigrette aromatisieren.

Mein Tipp: Dazu passt ein bunter Wildkräutersalat (z. B. Junge Blattsalate, Spitzwegerich, Löwenzahnblätter, Knoblauch- rauke, Vogelmiere, Schafgarbe, etc., mit einem Honig-Holunderblütendressing



Foto: Jalag-Syndication/M. Gonzales

Torte vom geräuchertem Felchenfilet

Für die Torte vom geräuchertem Felchenfilet:

- 200 g geräuchertes Felchenfilet
- 200 g Sahne
- 150 g geschlagene Sahne
- 6 Blatt Gelatine
- 250 g geschnittener Pumpernickel
- 40 g Felchenkaviar
- 20 g Kräuter (Dill, franz. Estragon, Boretsch, Melisse, Zitronenthymian)

Für den Wildkräutersauerrahm:

- 100 g Sauerrahm
- 20 g Kräuter (Dill, franz. Estragon, Boretsch, Melisse, Zitronenthymian)
- 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

1. Felchenfilet grob schneiden und mit 200 g Sahne aufkochen, mixen und durch ein Sieb passieren.

2. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, auflösen und in die Sahne rühren. Die Masse auskühlen lassen, würzen und die geschlagene Sahne unterheben.
3. Eine kleine Kuchenform mit Klarsichtfolie auslegenden. Ca. 1,5 cm hoch die Felchensahne eingießen, in die Kühlung stellen und warten, bis die Masse fest ist.
4. Eine Schicht Pumpernickel einlegen ca. 1,5 cm Felchensahne darüber geben, bis die Masse fest ist. Eine weitere Schicht Pumpernickel einschichten.
5. 1,5 cm Felchensahne über den Pumpernickel gießen und glatt streichen. Die Torte ca. 4 Stunden durchkühlen. Tortenstücke schneiden und mit Felchenkaviar und Kräutern verzieren.
6. Für den Sauerrahm Kräuter zupfen, feinschneiden und mit dem Sauerrahm vermengen, Spritzer Zitrone zugeben und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Für das Dressing:

- 50 g Holunderblütenessig
- 30 g Sonnenblumenöl
- 20 g Gemüsebrühe
- 1/2 EL Blütenhonig
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- etwas scharfer Senf
- etwas Wasser
- 4 EL frische Wildkräuter

1. Für das Dressing Senf mit Essig, Blütenhonig, Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl nach und nach unterrühren. Frisch gehackte Wildkräuter zum Schluss unterrühren.
2. Den Wildkräutersalat marinieren, das Tortenstück anlegen und mit einem Löffel Kräutersauerrahm anrichten.

Brennnesselrahmsüppchen mit Lachsforellennockerln



☞ Brennnesselrahmsüppchen

Zutaten:

150 g junge Brennnesselspitzen
50 g Butter
1 mittlere Kartoffel
1 TL Schalotten
300 ml Sahne
300 ml Brühe
300 ml Brennnesselfond
1/8 l Weißwein
Salz, Pfeffer
essbare Blüten wie Ringelblumen,
Gänseblümle, etc. Dost zum Garnieren

Zubereitung

1. Die Brennnesselspitzen kurz blanchieren und den Fond bei Seite stellen.
2. Schalotten mit Butter andünsten, die gewürfelte geschälte Kartoffel dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und mit Brühe und Brennnesselfond aufgießen.
3. Alles zusammen so lange köcheln, bis die Kartoffeln gar sind.
4. Anschließend die blanchierten Brennnesseln dazugeben und pürieren. Die Sahne zugießen kurz aufkochen. Mit Pfeffer, Salz, Crème fraîche und etwas Zitrone abschmecken.

☞ Lachsforellennockerln

Zutaten:

150 g Lachsforellenfilet
150 g Sahne
Salz Pfeffer
frische Wild- und Gartenkräuter
wie Spitzwegerich, Löwenzahn usw.

Zubereitung

1. Aus Lachsforellenfilet, Sahne und Kräutern eine Farce herstellen, abschmecken.
2. Kleine Nockerln abstechen und in Salzwasser gar ziehen.



Foto: Tobias Heimplätzer

Lammkarree unter der Kräuterkruste an schwarzer Johannisbeersauce auf Zucchini-Tomatengemüse ↻

Für das Lammkarree und die Kräuterkruste:

900 g Lammkarree ausgelöst (nur noch mit Federknochen)
60 g Semmelbrösel
50 g Butter
Rosmarin, Thymian, Lavendel, Bergbohlenkraut, Salbei, Ysop, Dost, Estragon, Minze

Zubereitung

1. Lammkarree auslösen, einschneiden mit Salz und Pfeffer würzen und goldbraun anbraten.
2. 5 Minuten im Ofen bei ca. 140 °C garen, aus dem Ofen nehmen und unter der Alufolie oder bei 70 °C ruhen lassen.
3. Für die Kräuterkruste die Kräuter fein schneiden, mit der weichen Butter vermengen und würzen
4. Die Kräuterkruste auf den Lammrücken geben und goldbraun bei Oberhitze im Backrohr bräunen.

Für das Zucchini-Tomatengemüse:

1 Zucchini
4 Strauchtomaten
1 feingeschnittene Zwiebel
Rosmarin, Thymian, Lavendel, Bergbohlenkraut, Salbei, Ysop, Dost, Estragon

Zubereitung

1. Die Tomaten leicht einritzen und ca. 20 Sekunden in siedendem Wasser blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken, die Haut abziehen, entstrunken und in kleine Würfel schneiden, Zucchini ebenfalls gleichermaßen würfelig schneiden.
2. Zwiebel in Butter anschwitzen, Zucchini zugeben, farblos anbraten, Tomatenwürfel und die geschnittenen Kräuter ebenfalls mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Gemüse kurz ziehen lassen.

Zutaten für die Johannisbeerglace:

50 g schwarze Johannisbeeren
100 ml Spätburgunder
150 ml Lammjus
50 g Zucker
30 g kalte Butter

Zubereitung:

1. Zucker karamellisieren, Johannisbeeren zugeben, mit Rotwein ablöschen, Lammjus zugeben und reduzieren lassen. Mit kalter Butter aufmontieren und Bindung geben.

Das Lammkarree aufschneiden, auf dem Tomaten-Zucchini-gemüse anrichten und die Johannisbeerglace angießen.

Mille Feuille mit weißem Schokoladen- mousse und Bergminzenpesto ↻



Foto: Fotografie Hebinget

Mein Servier-Tipp: Wechselweise Schokoladen-
mousse und Strudelblätter aufeinander schichten. Balsamico-
Schokoladensauce und Johannisbeersauce um das Mille Feuille
träufeln und mit Blüten (Minze, Melisse) den Teller verzieren.

Chilli-Schokoladenmousse

für 4 Personen:

- 80 g weiße Kuvertüre
- 20 g Zucker
- 2 Vollei
- 1 Blatt Gelatine
- 120 g geschlagene Sahne
- Msp. Cayenne Pfeffer
- 20 ml Kirschwasser

Zubereitung

1. Gelatine einweichen, Kuvertüre im Wasserbad schmelzen.
2. Ei, Kirschwasser und Zucker im Wasserbad schaumig schlagen, aufgelöste Gelatine unterrühren, kalt schlagen.
3. Kuvertüre vorsichtig unter die Eimasse rühren, und geschlagene Sahne unterheben. Circa 4 Stunden kühl stellen.

Für die Strudelblätter:

- Strudelteig
- 1 Eigelb
- Puderzucker

Zubereitung

Ca. 6 cm große Kreise aus dem Strudel ausstechen, mit Eigelb bestreichen, leicht mit Puderzucker bestäuben, bei 170 ° C ca. 4-5 Min. ausbacken.

Für das Schokoladen-Balsamico

15 ml Balsamicoessig mit 25 ml Portwein oder Rotwein erwärmen. 30 g dunkle, fein geraspelte Kuvertüre hineinstreuen und schmelzen lassen.

Für die Johannisbeersofse

50 g rote Johannisbeeren, 20 g Puderzucker, Beeren und Puderzucker aufmixen und durchs Sieb passieren.

Für das Bergminzenpesto

30 g Bergminze, 25 g Sonnenblumenöl, 10 g fein geraspelte weiße Schokolade, Bergminze, Öl und Schokolade mixen.