Frühling

In wohl keiner anderen Jahreszeit offenbart sich die Fränkische Schweiz in ihrer landschaftlichen und natürlichen Vielfalt so wie im Frühjahr. Im Frühling werden die Kontraste reicher. Die tief eingeschnittenen Flusstäler heben sich nun noch grüner von den grauen Dolomitfelsen ab und mit Einsetzen der Kirschblüte verwandelt sich die Landschaft zwischen den romantischen Dörfern in ein zauberhaftes weiß-rosa Blütenmeer.

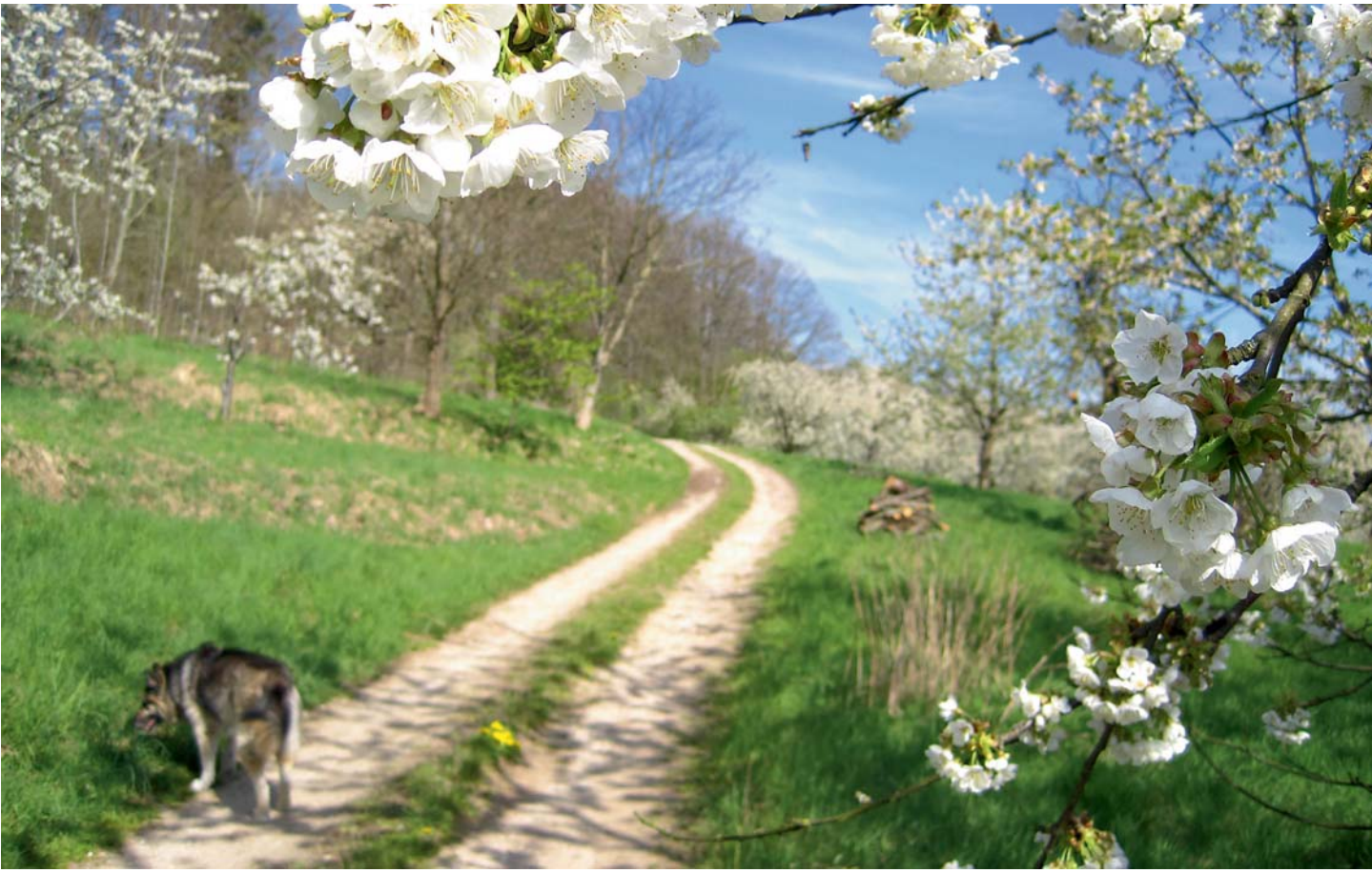
Blühende Landschaften – in der Fränkischen Schweiz gibt es sie reichlich. Fotos: Lars Schnoor, Simon Malik (rechts)

Das Vogelgezwitscher wird lauter, die Lämmer springen wieder vergnügt auf der Weide – wenn auch nur noch für kurze Zeit – und überall am Wegesrand überziehen die vielen Blumen, Gräser und Kräuter ihre Umgebung mit einem herrlichen idyllisch-ländlichen Duft.

Aber nicht nur Tier- und Pflanzenreich erwachen aus ihrem Winterschlaf, auch der Mensch beginnt sich langsam aus der grauen, kalten und einsamen Jahreszeit zu verabschieden. Allerdings braucht es beim Menschen länger als bei anderen Lebewesen, sich seiner winterlichen Behäbigkeit zu entledigen. Wer kennt dies nicht: Man entflieht nach langem Warten endlich der winterlichen Kältestarre und, kaum hat man sich versehen, überfällt einen schon die alljährliche Frühjahrsmüdigkeit. Bekanntlich ist dieses Phänomen Ausdruck eines Mangels an Glückshormonen, und so ist auf dem richtigen Wege, wer gezielt nach Glücksbringern sucht. Quell jeglicher Vitalität ist natürlich die Sonne, also nichts wie raus in die Natur, so schnell wie möglich.

Leider nehmen einige Artgenossen diesen Ratschlag etwas zu wörtlich und beschränken sich im zeitigen Frühjahr zunächst einmal darauf, ihre fahrbaren Untersätze einem ausgiebigen Frühjahrsputz auszusetzen, neue Reifen aufzuziehen und mit frischem Benzin vollgetankt ihre motorisierten Lieblinge durch die bezaubernde Landschaft zu hetzen so schnell wie möglich eben.

Was der Mensch auch unternimmt, um gestärkt in die warmen Monate des Jahres zu starten, die Natur ist ihm in Sachen Vitalität immer ein Stück voraus – dies liegt vor allem auch an der Ernährung. Was bei Tieren und Pflanzen instinktiv oder automatisiert abläuft, scheint der Mensch über die Jahrhunderte immer mehr verlernt zu haben. Der Zusammenhang zwischen körperlichem und seelischem Wohlbefinden und der richtigen Ernährung liegt für viele Menschen heute nicht mehr auf der Hand. Dabei ist eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung wohl die beste Möglichkeit, die winterliche Behäbigkeit loszuwerden. Und die Fränkische Schweiz hat in Bezug auf gesunde Lebensmittel einiges zu bieten. Es reicht ein kleiner Spaziergang, um die Region in ihrer landwirtschaftlichen und kulinarischen Vielfalt zu erkunden. Man geht entlang der Streuobstwiesen



Kirschbäume in ihrer vollen Blütenpracht entlang des Pretzfelder Kirschenweges. Foto: Lars Schnoor

und Spargelfelder, in den Wäldern sieht man den wilden Bärlauch wachsen, geht an weidenden Lämmern vorbei und erreicht dann sicher irgendwann einen der unzähligen Biergärten oder -keller, in denen es dann nur noch heißt, nicht allzu viel des vitaminreichen Nasses zu probieren.

Die zahlreichen Fachwerkdörfer putzen sich bei Frühlingsbeginn heraus und rüsten sich für den Ansturm der erwarteten Touristen aus ganz Europa. Der alten Tradition folgend, verwandeln viele Orte ihren Dorfbrunnen in ein prachtvoll geschmücktes kulturell-spirituelles Highlight: den Osterbrunnen. Bei den ersten Sonnenstrahlen zieht es Wanderer und Sportler aus Nah und Fern ins Erholungsparadies zwischen Erlangen, Bamberg und Bayreuth. Kletterer treibt es in den ersten warmen Tagen des noch jungen Jahres hinaus in die Fränkische, um die Herausforderung an den zahlreichen Kalksteinformationen zu suchen und zu finden.

Auch die Chefs der fränkischen Küche suchen in dieser Jahreszeit neue Herausforderungen. Es stellt sich nun die Frage: Wie lässt sich der Frühling mit seinen saisontypischen Produkten auf die Speisekarten bringen? Das Bewusstsein für regionale Produkte nimmt in den letzten Jahren bei den Gästen immer mehr zu, und so ist es jedem einzelnen Küchenmeister ein besonderes Anliegen, den Geschmack der Region in seiner Vielfalt auf die Teller zu zaubern. Und dabei wird deutlich: Der Frühling hat weit mehr zu bieten als nur Spargel und Bärlauch.

Lassen Sie sich auf den folgenden Seiten von den Kreationen unserer Küchenchefs inspirieren und haben Sie keine Scheu, auch mal etwas ausgefallene und weitgehend unbekannte Rezepte nachzukochen.

Gasthof Sponsel

Oberfellendorf

Die Suche nach »dem Sponsel« lohnt sich auch über die kurvenreichen Straßen der Jura-Hochfläche und sie macht Vorfreude auf die reichhaltige Speisekarte. Auch der verwöhnte Gaumen wird hier zufriedengestellt.

Blitzschnelles Spargelmenü

Gebratener Spargel (S. 38)
Forellenfilet auf Spargel-Lauch-Ragout (S. 46)
Holunderküchlein mit Vanilleschaum (S. 90)

Das Wirtshaus blickt auf eine lange Tradition zurück, denn seit Mitte des 18. Jahrhunderts wird hier gekocht. Am Herd waltet bereits die siebte Generation: Inhaber und Küchenchef Günter Sponsel lernte sein Handwerk in der Sternegastronomie, auch heute noch wird von der Bratwurst bis zum Marzipan-Parfait alles frisch und kunstfertig zubereitet.

Am meisten Spaß macht ihm die Pâtisserie: Für seine anspruchsvollen Gäste ist er dann schon mal unterwegs in Wald und Flur, um Zutaten zu sammeln für sein hausgemachtes Waldmeister-Joghurt-Eis oder das honigsüße Löwenzahnblüten-Eis. Für diese Naschereien lohnt sich der Weg bis nach Oberfellendorf allemal.

Bei der Auswahl seiner Zutaten legt Günter Sponsel allergrößten Wert auf Qualität: »Ich kaufe lieber einen Salat aus dem Knoblauchsland, als einen, der durch die halbe Welt gereist ist, aber manchmal ist die Qualität nicht gewährleistet, da muss man dann leider auf andere Regionen zurückgreifen.«

Seine Stammgäste schätzen ihn vor allem für die fantasievolle Weise, in der bei ihm die fränkische und die mediterrane Küche harmonieren. Forellen und Karpfen findet man nur selten auf der Karte, dann schon eher Wolfsbarsch aus der Nordsee.

Beim Fleisch hält er es lieber regional: Der Schweinebraten stammt aus dem eigenen Stall, Kalbfleisch wird von fränkischen Bauern geliefert und die Jäger bringen das Damwild frisch vorbei. Vegetarier vergessen gern, dass sie hier in der – traditionell auf Fleischgerichte ausgerichteten – »Fränkischen« sind, wenn Steinpilze und Kartoffeln »einen delikaten Dialog« eingehen und mit Olivenöl serviert werden.

Die Kartoffeln stammen überwiegend aus der eigenen Landwirtschaft, 70 – 80 Zentner werden jedes Jahr geerntet und eingelagert. Sie bilden

Chefkoch und Inhaber Günter Sponsel

die Grundlage für die Sonntagsklöße, für die der Kloßteig samstags persönlich vom Chef vorbereitet wird. Dann wollen 30 Kilogramm Kartoffeln geschält, gerieben und geschwefelt werden. Die Arbeit empfindet er nicht als Belastung: »Beim Kartoffelschälen kann ich es mir mit einer Tasse Kaffee gemütlich machen, das entspannt.«

Ganz nebenbei liefern Obstbäume aus dem Garten die Zutaten für köstliche Marmeladen, die die Hausgäste zum Frühstück serviert bekommen. Mit zehn Zimmern halten sich die Sponsels eher bescheiden, das danken ihnen ihre Stammgäste, die teilweise schon seit 30 Jahren zu ihnen finden – trotz der kurvenreichen Straßen des Franken-Jura.

Jugendhaus Burg Feuerstein

Ebermannstadt

Am Rand des Fränkischen Juras liegt auf der Höhe bei Ebermannstadt inmitten ausgedehnter Wälder die Jugendbildungsstätte Burg Feuerstein. Tausende Kinder, Jugendliche und Erwachsene kommen jedes Jahr »auf die Burg«, um an Kursen, Freizeiten oder Orientierungstagen teilzunehmen.

Fruchtig-frisches Frühlingsmenü

Fruchtiger Rucolasalat mit Senf-Sabayon und Kartoffelbrotstengla (S. 40)
Puten-Bärlauch-Röllchen mit Spinatknöpfchen (S. 58)
Holunderquarkcreme auf Kirschcocktail (S. 89)

»Die Burg« wurde 1941 von Oskar Vierling als Forschungslabor erbaut, und nach dem Krieg von der Erzdiözese Bamberg zunächst gepachtet, dann 1949 gekauft – sie ist seitdem die Jugendbildungsstätte der Erzdiözese Bamberg.

Die Gruppen, die ins Haus kommen, werden von der Burgküche verpflegt. Rund 40.000 Verpflegungstage (Frühstück, Mittagessen, Kaffee, Abendessen) werden pro Jahr gezählt, etwa 200 Personen können im Speisesaal Platz nehmen – für die Großküche des Hauses mit dem Küchenteam unter der Leitung von Helga Lipfert kein Problem.

Das Prinzip beim Einkauf von Lebensmitteln, aber auch bei der Inanspruchnahme von Dienstleistungen und bei Anschaffungen lautet: »Aus der Region – für die Region«. Grundsätzlich werden so viele Nahrungsmittel wie möglich aus der Region direkt beim Erzeuger bezogen, oft auch als Bioware – so ist Frische und Qualität kein Problem. Auch Produkte aus dem Fairen Handel werden überproportional verarbeitet. Daneben hat die Küche einen eigenen großen und sehenswerten Kräutergarten zur Verfügung, der ausgiebig genutzt wird.

Küchenchefin Helga Lipfert strebt eine nachhaltige Art von Gastronomie an: »Wir bereiten für unsere Gäste gesunde und ausgewogene Speisenangebote mit qualitativ hochwertigen Produkten zu. Dabei werden Nahrungsmittelunverträglichkeiten genauso penibel berücksichtigt wie notwendige Diäten. Eine große Rolle spielt hierbei das Salatbuffet, das gelegentlich sogar aus dem eigenen Anbau beliefert wird.«

Kuchen werden in der Regel im Haus selbst gebacken – hier kommt keine Fertigware auf die Kaffeetafel. Für die Gruppen stehen sogar ein großer Holzbackofen im fränkischen Stil und Küchengeräte zur Verfügung. Kinder- und Jugendgruppen nutzen den Ofen gerne zum Pizzabacken, aber auch Spanferkel und Schäuferla werden hier besonders gut.

Küchenchefin Helga Lipfert

Café-Brennerei Geist-Reich

Weingarts

Ein kleines Schild am Straßenrand, eine von Blumen gesäumte Hofeinfahrt, drei Tische auf der Terrasse – willkommen im Reich von Michaela Engelhardt! Mitten im Ort Weingarts liegt an der Hauptstraße das kleine Café mit angrenzendem Hofladen und erwartet Gäste. Was 1999 als kleines Ein-Frauen-Projekt begann, hat sich in der Region längst etabliert und ist dennoch ein Geheimtipp geblieben.

Frühlingsgruß aus Brennerei und Küche

Löwenzahnlikör (Seite 71)
Rhabarberstrudel (Seite 77)

In ihrem Hofladen verkauft die ambitionierte Landwirtin eine große Auswahl hausgemachter Liköre und Brände, Konfitüren und Chutneys. Unter den köstlichen Fruchtaufstrichen finden sich Kreationen wie mit Mandelblättchen verfeinertes Zwetschgengelee oder Rhabarberkonfitüre mit gerösteten Walnüssen. Rund 20 verschiedene Brände, Liköre und Geister, darunter so ausgefallene Sorten wie Löwenzahnblütenlikör oder Topinamburbrand, stehen zur Selbstabfüllung in großen Ballons bereit. Verführerisch sind aber auch die ohne Zuckerzugabe getrockneten Süßkirschen, welche aufgrund ihrer natürlichen Süße als »Unsere Originale« beim Spezialitätenwettbewerb der Stadt Nürnberg prämiert wurden. Genießen sollte man die gesunde Nascherei allerdings sehr bewusst: Ein ganzes Pfund Kirschen braucht es, um 50 Gramm getrocknete Kirschen herzustellen.

Jeden Tag, außer montags, serviert die gelernte Gärtnerin Kuchen, Kaffee und kleine Brotzeiten auf ihrer sonnigen Terrasse. Zuvor hat sie dann schon ihre Lämmer gefüttert, Mann, Hund und Katzen versorgt, ihre Tomatenpflanzen gegossen, Obst geerntet und Kuchen gebacken. Ungefähr 40 Kirschbäume gehören zu ihrem Hof, dazu kommen 300 Birnbäume, 50 Apfelbäume, einige Quitten-, Mirabellen- und Zwetschgenbäume. Eine Menge Arbeit!

Bei ihrem Hofladensortiment legt sie viel Wert auf Regionales: »Blutorangenlikör gibt es bei mir nicht.« Dafür bietet sie aber eingelegte Zucchini, getrocknete Birnen und im Winter selbstgebackenen Stollen an. Im Café gibt es täglich frisches Gebäck, je nach Jahreszeit Kirsch- oder Rhabarberstrudel, Käse-, Erdbeer- oder Zwetgschenkuchen. Was sie für ihre Brotzeiten nicht selbst herstellen kann, kauft sie bei regionalen Zulieferern: Eier und Milch bezieht sie vom benachbarten Landwirt, Wurst und Käse vom ansässigen Metzger, das Brot wird im Nachbarort Dobenreuth von

Ein Bauernhof mit kleinem Café und gut sortiertem Hofladen: das Reich von Michaela Engelhardt.

Familie Zametzer noch jeden Donnerstag gebacken. Aber Apfelsaft und Apfelwein stellt sie selbst her.

Drei Tische, zehn Sitzplätze – da wird es schnell eng. Aber auch 20 Wanderer, die gerade mal eben auf einen Cappuccino samt Apfelkuchen vorbeikommen, können die Landwirtin nicht aus der Ruhe bringen. »Ein Landwirt ist immer auch ein Gastwirt.«, sagt sie und meint damit, dass alles seine Zeit braucht. »Die Zutaten brauchen Zeit zum Wachsen und die Gerichte brauchen Zeit zum Kochen und auch Zeit zum Genießen.« Das ist ihr nämlich wichtig: sich bewusst Zeit zu nehmen fürs Essen und den Wert der Lebensmittel zu schätzen. »Wenn ich abends auf meinen Teller schaue und sehe Kartoffeln, Salat und Lamm und weiß, das ist alles von mir, dann denke ich: ›Ach, ist das schön‹.«

Persönlich kennenlernen kann man die arbeitsame Fränkin nicht nur fast täglich in ihrem kleinen Café, sondern auch am ersten Sonntag im Juni beim traditionellen Hoffest: Im Schatten ihres alten Bauernhauses lässt sich bei Lesungen und Musik ganz genüsslich der Sommeranfang begrüßen.

Michaela Engelhardt

Brennerei-Gasthaus Sponsel

Kirchehrenbach

Wie lauten noch gleich die heiligen Grundregeln der fränkischen Küche? Nimm hochwertige Saisonprodukte, gare sie mit Bedacht und betone ihren feinen Eigengeschmack. Bei Familie Sponsel, die ihren Gasthof seit fünf Generationen betreibt, gilt dies nicht nur für die vielfältigen Milchzicklein-Gerichte, die rund um die Osterzeit auf der Karte stehen. Rund ums Jahr finden Sie hier wechselnde Angebote an fränkischen Genüssen.

Traditionelles Frühlings-Menü

Sieben-Kräuter-Suppe (S. 30)
Krautwickel vom Kalbsbäckchen mit Kartoffelgulasch (S. 54)
Weißbiertiramisu (S. 85)

Vor einigen Jahren bekamen die Wirtsleute zwei Ziegen und einen Bock geschenkt. Seitdem betreiben sie eine kleine Zucht und lassen damit die alte Tradition der Ziegenhaltung wieder aufleben, denn in Kirchehrenbach gab es bis in die 1950er-Jahre »Ziegenbauern«, Schafe waren in dem kleinen Dorf weniger verbreitet. Die Ziegen halfen bei der Landschaftspflege, denn das Mähen der sich meist in Hanglage befindlichen Streuobstwiesen war beschwerlich. Für die Ziegen ein kleines Paradies.

Auch heute noch grasen sie von Mai bis Oktober rund um den idyllischen Lindenkeller, der ebenfalls von den Sponsels betrieben wird. So wird aus dem »Milchzicklein im Bärlauch-Mantel mit Kartoffelgratin« eine kulinarische Spezialität, die Tradition, Landschaftspflege und Regionalität verbindet, denn die Beweidung der Streubobstwiesen ist nicht nur ökologisch und kostengünstig, sie erhält auch das charakteristische Landschaftsbild der Fränkischen Schweiz. Wacholder und Magerrasen tragen von jeher zur hohen Fleischqualität der Ziegen bei. Auf den Obstwiesen der Familie wachsen auch die Kirschen und Äpfel für die selbstgebackenen Kuchen und köstlichen Desserts.

Erhascht man einen Blick in die Küche, kann man Ferdinand Sponsel am Herd beobachten und feststellen, dass hier Handarbeit geleistet wird. »Unser Essen ist bodenständig, naturverbunden, regional und saisonal«, betont der Gastronom. Zur Tradition der Sponsels gehört es eben, möglichst viel selbst zu machen. Früher der Not gehorchend, heute eine hervorragende Möglichkeit, die Quali-

Erstrahlt in neuem Glanz: Das Gasthaus Sponsel

tät der Speisen und Getränke selbst beeinflussen zu können. In der eigenen Landwirtschaft bauen sie ihr Getreide für das selbstgebackene Steinofenbrot an und setzen auf eine artgerechte Tierhaltung der Schweine und Ziegen, Kraftfutter und Mastzusätze sind dabei tabu.

Wenn es in der Gaststube und auf dem Feld mal etwas ruhiger wird, dann trifft man Fritz Sponsel in der angeschlossenen Brennerei, wo er nach alten überlieferten Rezepten feinste Obstbrände destilliert. Das Obst für die Brände stammt größtenteils aus eigenem Anbau. Auch wenn er im größten Süßkirschen-Anbaugebiet Europas lebt, schätzt Fritz Sponsel vor allem die Wildkirschen, denn sie ergeben einen besonders kostbaren Brand.

Ferdinand, Fritz und Alexander Sponsel