



# Gräfenberg-Zone

## Gräfenberg

Schon von weitem leuchten die orangen Sonnenschirme und locken in den gemütlichen Biergarten am Bahnhof in Gräfenberg. Doch wer hier Stadtwurst mit Musik erwartet, der wird überrascht: Mit der Gräfenberg-Zone schufen Cora und Jochen Gundelfinger ein Eldorado für Freunde der fleischlosen Küche und machten aus einer baufälligen Bahnhofsruine das erste vegetarische Restaurant der Fränkischen Schweiz.



### Vitaminreiches Menü für gemütliche Winterabende

Karotten-Ingwer-Salat (Seite 300)

Winter-Ofengemüse mit Gewürzöl (Seite 309)

Apfelweintorte mit Mandelkrokant (Seite 341)

Was 2014 als Kiosk begann, entwickelte sich zu einem gemütlichen Restaurant. Von Anfang an setzten die Gundelfingers konsequent auf vegetarische Küche. Die beiden ernähren sich seit Jahren vegan. Sie verstehen sich jedoch nicht als Missionare, sondern wollen Ideengeber sein für eine fleischlose Küche, die nicht aufwendig sein muss.

Mit ihrem Kartoffelgulasch haben sie schon viele zweifelnde Fleischesser überzeugt. Er gehört ebenso wie der Kichererbseneintopf und ein Linsen-Kokos-Curry zu den Dauerbrennern auf der Speisekarte. Kinder und Süßmäuler lieben die unterschiedlichen Crêpe-Varianten. Am Nachmittag locken verführerische vegane Kuchen.

Mit schmackhaften Tagesgerichten bringt Cora Gundelfinger zusätzlich Abwechslung auf die Speisekarte. »Wir wollen bodenständig bleiben und eine preiswerte vegetarische Küche anbieten«, verspricht die Wirtin. Sie will ihre Gäste

inspirieren, neue Gemüse-Ideen auch zu Hause auszuprobieren. Gute Qualität und frische Lebensmittel sind bei der vegetarischen Verarbeitung enorm wichtig. Deswegen bezieht Cora Gundelfinger ihr Gemüse aus dem Knoblauchsland, Säfte und Obst liefert der Obstbau Fahner aus Igensdorf. Die Biere stammen selbstverständlich aus den Brauereien rund um Gräfenberg.

Der ungewöhnliche Name des Restaurants ist der Quizsendung »Wer wird Millionär« zu verdanken, in der Günther Jauch wissen wollte, wo sich der G-Punkt befindet. Er ist nach dem Arzt Dr. Gräfenberg benannt, und für die Gundelfingers war klar: Dieser Namenszufall muss vermarktet werden. Daher gibt es in dem angeschlossenen Souvenirladen viele Produkte, »die glücklich machen«. Stets neue Ideen, um im Gespräch zu bleiben – das ist den Gundelfingers wahrlich gelungen!

# Karotten-Ingwer-Salat

Die scharf und intensiv schmeckende Ingwerknolle ist ein wahres Allround-Talent: Sie verleiht Getränken wie Ginger Ale oder Ingwerbier ein pikantes Aroma, würzt Kekse und Gebäck weihnachtlich oder wird als Süßigkeit als kandierter Ingwer genossen. In frischer Form peppt Ingwer insbesondere asiatisch anmutende Gerichte auf. Sein Aroma aus ätherischen Ölen wie dem namensgebenden Gingerol passt sehr gut zu Karotten, z. B. als Suppe oder wie hier als Karotten-Ingwer-Salat, einer Spezialität aus der »Gräfenberg-Zone« am Gräfenberger Bahnhof.

## Gschiehtgut-Tipp

Der frisch geriebene Ingwer verleiht dem Salat eine besonders frische und zusammen mit der Sojasauce leicht asiatische Note. Sie können die Ingwermenge dafür nach Belieben noch etwas erhöhen. Eine feine Ergänzung sind geröstete Kerne, z. B. 2 EL Sesam, Erdnüsse, Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne. Unser Geheimtipp: Geröstete Hanfsamen sind extra knackig und haben ein ganz tolles Aroma

vegan



## Zutaten

- 500 g Karotten
- 1 Stück Ingwer (haselnussgroß)
- 1 Bio-Orange
- 1 Bio-Zitrone
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Agavendicksaft
- Salz | Pfeffer

- 1 Die Karotten schälen und mit einem Spiralschneider in hauchdünne Spiralen schneiden oder mit der Gemüsereibe raspeln. Den Ingwer schälen und fein reiben.
- 2 Orange und Zitrone heiß waschen, trocken reiben, jeweils 1 TL Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitrus- und abgeriebene Schale in einer Schüssel mit Ingwer, Sojasauce und Agavendicksaft verrühren. Die Karottenspiralen bzw. -raspel untermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Karotten-Ingwer-Salat vor dem Servieren 10 Min. ziehen lassen. Nach Belieben noch 1 EL schwarzen Sesam darüberstreuen.





# Winter-Ofengemüse mit Gewürzöl

Wer im Biergarten »Gräfenberg-Zone« speist, wird sich bestimmt fragen, wie die geniale Würze zustande kommt, mit der die Gerichte die Küche verlassen. Hier wird nun endlich das Geheimnis gelüftet: Die Gundelfingers schwören auf selbst hergestellte Gewürzöle, in denen Kräuter, Gewürze und Zitrusfrüchte raffiniert kombiniert ihre Aromen an das geschmackstragende Öl abgeben. Die Kunst des Aromatisierens lässt sich mit diesem Rezept nun auch zu Hause umsetzen! Das Ergebnis: Ein winterlich inspiriertes Ofengemüse mit außergewöhnlichem Aroma.

- 1 Für das Gewürzöl die Orangenschale in einem Mörser mit den Gewürznelken, Pfefferkörnern sowie Fenchel- und Koriandersamen fein zermahlen. Basilikum waschen, in Streifen schneiden und dazugeben. Salz, Zucker und Olivenöl hinzufügen, alles kräftig zermörsern und gründlich mischen.
- 2 Den Backofen auf 200° vorheizen. Karotten, Petersilienwurzeln und Schalotten schälen. Karotten längs vierteln und in etwa 4cm lange Stücke schneiden. Petersilienwurzeln in Scheiben schneiden, Schalotten halbieren. Rosenkohl putzen, waschen und am Stielansatz kreuzweise einschneiden. Den Rotkohl putzen und waschen, den Strunk wegschneiden, die Blätter in kleine Rauten schneiden.
- 3 In einer Pfanne das Öl erhitzen, Kraut und Schalotten darin etwa 10 Min. andünsten. In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Karotten, Petersilienwurzeln und Rosenkohl hineingeben, aufkochen und etwa 1 Min. blanchieren. Dann abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Das Pfannengemüse mit Salz würzen.
- 4 Alle Gemüsesorten in einer Auflaufform (30 x 20cm) mischen und das Gewürzöl darauf verteilen. Im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 25 Min. backen, bis das Gemüse gar und leicht gebräunt ist. Dann aus dem Ofen nehmen, das Gemüse auf vier Teller verteilen und servieren. Dazu passen Rösti oder Sellerieschnitzel.



## Zutaten für das Gewürzöl

- 1 Bio-Orange  
(abgeriebene Schale)
- 2 Gewürznelken
- ½ TL Pfefferkörner
- ½ TL Fenchelsamen
- ½ TL Koriandersamen
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- 1 TL Salz
- ½ TL Rohrzucker
- 2–3 EL Olivenöl

## Außerdem

- 500 g Karotten
- 150 g Petersilienwurzeln
- 250 g Schalotten
- 400 g Rosenkohl
- 500 g Rotkohl
- 1 EL Öl

## Küchengeheimnisse

»Unser Würzöl ist ein echtes geschmackliches Highlight und passt auch super zu mediterranen Gemüsen wie Zucchini und Auberginen. Und auch als **Zitronen-Rosmarin-Öl** ist es ein Hit. Dafür einfach Orangen- durch Zitronenschale und Basilikum durch 2 Rosmarinzwige ersetzen. Diese waschen und trocken tupfen. Die Nadeln abzupfen und fein hacken. Das Öl wie beschrieben fertig stellen.«







# Apfelweintorte mit Mandelkrokant

In der Gastronomie des Gräfenberger Biergartens »Gräfenberg-Zone« wird nicht nur vegetarisch und vegan gekocht, sondern selbstverständlich auch gebacken. Dass der Anspruch auf Regionalität damit bestens vereinbar ist, zeigen die Betreiber des Biergartens immer wieder, denn die Produkte werden von kleinen Familienbetrieben aus der unmittelbaren Umgebung bezogen. Auf den süßen Backwaren wie dieser Apfelweintorte mit Mandelkrokant landen daher bevorzugt die Früchte aus den Obstgärten der unmittelbaren Umgebung, z. B. der kräftig säuerliche Boskoop. Den leichten Weinschwips dieses süßen Publikumsschlagers steuert Wein von den Winzern der Mainschleife bei – am liebsten verwendet man in der »Gräfenberg-Zone« hierfür einen leichten fränkischen Silvaner.

- 1 Am Vortag für den Teig die Margarine in Würfel schneiden. Mehl und beide Zuckersorten in einer Schüssel mischen und eine Mulde hineindrücken. Margarine und das Ei in die Mulde geben. Alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Diesen zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einschlagen und 1 Std. kühl stellen.
- 2 Für die Füllung die Äpfel schälen und in Würfel schneiden. Zucker, Puddingpulver und etwas Weißwein zu einer dickflüssigen Masse verrühren. Den restlichen Wein in einem Topf zum Kochen bringen, die Apfelwürfel hineingeben, erneut aufkochen und im kochenden Wein etwa 2 Min. bissfest garen. Den Topf vom Herd nehmen, die Zucker-Puddingpulver-Wein-Mischung unterrühren.
- 3 Den Backofen auf 150° vorheizen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche auf einen Kreis von etwa 32 cm Ø ausrollen. Eine Springform (26 cm Ø) damit auslegen, dabei einen 3 cm hohen Rand formen. Die Apfel-Wein-Masse auf dem Teig verteilen. Die Form auf die mittlere Schiene des Backofens schieben, den Kuchen darin etwa 1 Std. backen.
- 4 Die Form aus dem Ofen nehmen und den Kuchen vollständig auskühlen lassen. Zugedeckt über Nacht kühl stellen.
- 5 Am nächsten Tag die Mandeln mit dem Rohrohrzucker in einer Pfanne hellbraun karamellisieren. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und abkühlen lassen. Die Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker in einer Rührschüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts steif schlagen. Die Vanillesahne mit einem Spatel oder einer Palette auf den Kuchen streichen. Den Mandelkrokant grob zerbröckeln und darauf verteilen. Die Torte in zwölf Stücke schneiden und servieren.

## Gscheitgut-Tipp

Sie können den Kuchen auch ganz einfach vegan zubereiten. Dafür das Ei durch veganen Ei-Ersatz ersetzen, die Sahne durch aufschlagbare Sojacreme. Dafür je nach Produkt nach Packungsanweisung noch Sahnesteif hinzufügen. Sowohl Ei-Ersatz als auch Sojacreme sind im Bioladen erhältlich.

## Zutaten für den Teig

- 125 g **Margarine** (kalt)
- 250 g **Weizenmehl** (Type 405)
- 2 EL **Rohrohrzucker**
- 1 Pck. **Bourbon-Vanillezucker**
- 1 **Ei** (M)
- Mehl** (für die Arbeitsfläche)

## Für die Füllung

- 1 kg **Äpfel** (säuerlich; z. B. Boskoop)
- 200 g **Rohrohrzucker**
- 2 Pck. **Vanillepuddingpulver** (ca. 75 g)
- 3/4 l **Weißwein** (trocken; z. B. fränkischer Silvaner)

## Außerdem

- 100 g **Mandeln** (gehobelt)
- 2 EL **Rohrohrzucker**
- 500 g **Sahne** (kalt)
- 2 Pck. **Sahnesteif**
- 1 Pck. **Bourbon-Vanillezucker**

Angaben für 1 Torte (12 Stücke)  
Schwierigkeitsgrad 