

## Zurück zur Natur - Salzburg

### Gamsrücken mit Eierschwammerl (für 2 Personen)

von Tobias Bacher

400 g Gamsrücken  
3 Handvoll Eierschwammerl  
1 Schalotte  
1 kl. Bund Junglauch  
Knoblauch  
Wildkräuter  
Wildkräuter-Salz  
Pfeffer  
Öl  
Butter  
Gams-Fonds mit Wurzelwerk und Rotwein  
Preiselbeer-Marmelade

Den ausgelösten Gamsrücken mit den Gewürzen würzen, dann in der Pfanne in Öl scharf anbraten. Danach etwa 15 Minuten lang rasten lassen (nicht zu lange, damit das Fleisch nicht zu mürbe wird).

Danach etwas Butter in die Pfanne geben und den Gamsrücken nochmals anbraten - zusammen mit den Eierschwammerln und Knoblauch.

Mit Wildkräutern würzen. Anrichten mit Gams-Fonds und Preiselbeer-Marmelade

### Moosbeernudeln

von Tobias Bacher

500 g Moosbeeren (=Heidelbeeren)  
3 Esslöffel Dinkelmehl Type 700 (alternativ glattes Weizenmehl)  
1 Prise Salz  
etwas kalte Milch  
Butter zum Braten  
Kristallzucker zum Bestreuen

Die Moosbeeren und das Mehl vorsichtig vermischen, sodass sich rund um die Beeren eine feine Mehlschicht bildet. Salzen und Milch dazugeben. Dabei ist darauf zu achten, dass sich die Masse bindet, aber nicht zu flüssig wird.

Zum Braten eignet sich am besten eine Pfanne aus Eisen. Teig mit dem Esslöffel portionieren, in die geschmolzene Butter geben, mit dem Löffel leicht flach drücken und beidseitig anbraten. Zum Servieren mit Kristallzucker bestreuen.

Tipp: Traditionell wird diese bäuerliche Spezialität mit einem Glas Rohmilch genossen. Wir servieren die Moosbeernudeln mit einem Rohmilch-Sorbet, das mit Fichtenhonig gesüßt ist.

## **Körpersahne mit Nachtkerze**

(Nachtkerzenöl beruhigt und pflegt empfindliche Haut)

von Rosi Rainer

100 g Sheabutter  
90 g Nachtkerzen-Mazerat in Jojobaöl  
10 g Nachtkerzensamen-Öl  
10 - 15 Tropfen ätherisches Öl (Lemongras)

Die weiche Sheabutter kräftig in einer Rührschüssel mixen, die Öle mischen und langsam dazu rühren, sodass eine cremige Masse entsteht. Ätherisches Öl einrühren und fertig ist die Körpersahne.

## **Johanniskraut - Ringelblumen - Salbe**

(wohltuende Pflege bei geröteter Haut nach einem Sonnenbad)

10 g Bienenwachs  
30 g Johanniskraut-Mazerat in Olivenöl  
15 g Ringelblumen-Mazerat in Jojobaöl  
15 g Kokosöl

Zubereitung:

Bienenwachs im Wasserbad schmelzen, Öle dazu geben und rühren bis eine klare Schmelze entsteht. Salbe in Tiegel füllen, etwas abkühlen lassen und verschließen.

## **Kräuterlimonade „Gartenzauber“**

1 l Apfelsaft  
½ l Mineralwasser  
1 Bio-Zitrone  
1 Handvoll Giersch  
1 Handvoll Gartenkräuter von z.B. Melisse, Pfefferminze, Zitronenverbene, Thymian, Salbei, Rosmarin, Lavendel ...

Kräuter etwas quetschen oder schneiden, in ein Gefäß geben und mit Apfelsaft aufgießen, mind. 6 Stunden (besser über Nacht) ziehen lassen, in einen Krug abseihen und mit Mineralwasser und Zitronensaft aufgießen und genießen. Das Rezept kann beliebig abgeändert werden, auch Wildkräuter wie Holunderblüten, Schafgarbe, Gundelrebe, Wiesensalbei, Rotklee, Löwenzahn, ... schmecken herrlich in der Wildkräuter-Limonade.