

# Schweiz Lenk

Von Sylvia Sommer (Text und Fotos)

Mit dem Satz «Ich war in der Lenk» outet man sich im Nu als Auswärtige. Die Lenkerinnen und Lenker wohnen nämlich «an der Lenk» – was einem als Unterländerin nicht so leicht über die Lippen geht. Einerlei, in oder an der Lenk gibts Vieles auf kleinem Raum, von atemberaubenden Bergtouren bis zu kulinarischen Gipfelerlebnissen. Das Fazit nach 24 Stunden vor Ort: Was heute auf den Tellern geboten wird, hat mit dem, was uns im Skilager in den Lenker Militärbaracken vorgesetzt wurde, rein gar nichts mehr zu tun. Zum Glück. Und: Die Lenkerinnen und Lenker sind unglaublich (familien)freundliche Leute.

## Lenkerhof

Von Häusern mit extremem Bekanntheitsgrad lassen wir in unseren Reportagen wenn immer möglich die Finger. Den Lenkerhof bei einem Besuch im Simmental unerwähnt zu lassen, geht aber nicht. Zu einmalig ist das Erlebnis, sich von der Herzlichkeit des Hauses, dem warmen Wasser im Wellnessbereich und gastronomischen Köstlichkeiten einlullen zu lassen. Bereits der Empfang ist bezaubernd: Ein heisser Apfelpunsch mit Holunder-Espuma plus ein warmes Tuch mit Zitronengrasduft beim Check-in in der imposanten Hotelhalle, gefolgt von einer persönlichen Führung durchs Hotel. Dank neugierigem Teenie im Schlepptau gar noch einschliesslich Rundgang durch die Präsidentensuite, einem geräumigeren Logis als es eine durchschnittliche Stadtberner Dreizimmerwohnung ist.

Vorfreude auf das, was abends im 17-Punkte-Restaurant Spettacolo geboten wird, kommt schon während des spätnachmittäglichen Besuches im Spa-Bereich auf: Beim Schlürfen der Gemüsebouillon aus einem profanen «Landfrauenhydranten», um den Flüssigkeits- und Salzhaushalt nach ausgiebigem Testen der diversen Saunas wieder ins Lot zu bringen. Diese Bouillon alleine ist ein Besuch im Lenkerhof wert!

Nach kurzem und erholsamem Nickerchen im Designerzimmer dann wieder trinken: Im Weinkeller findet für Gäste täglich um 18 Uhr eine kurze Weingustation statt. Ein Anlass, bei dem man von Mittestenden enorm viel über Wein lernen kann. Beispielsweise von Herren im gesetzteren Alter, die «also immer grad sofort merken, wenn ein Wein «öppe chly chlät». Ein Erlebnis, das allen, denen der Wein problemlos die Kehle runterfliesst, vorenthalten bleibt.

Tja, und dann gäbe es seitenweise über das Nachtessen zu erzählen. Aus Platzgründen nur so viel: Aus 15 Gängen stellt man sich einen Mehrgänger zusammen – die Portionen sind klein bemessen, einen Sechsgänger schafft man locker – und kommt aus dem Staunen und Geniessen nicht mehr raus. Von der Steinpilz-Infusion mit Madeira übers Lenker-Söili und das herrliche Käsebuffet bis zur Safran Crème brûlée war jeder Gang ausnahmslos herrlich und der im Keller degustierte Taymente Malbec 2009 passte wunderbar. Und klebte nicht. Was folgte war ein Digestif an der Hotelbar, eine erholsame Nacht, ein erfrischendes Morgenbad und ein reichhaltiges Frühstück, und ich verliess den Lenkerhof tief beeindruckt. Von all den Annehmlichkeiten, vom feinen Essen und vor allem: vom Personal, das ausnahmslos den schwierigen Balanceakt schafft, bei aller Professionalität und Korrektheit nie steif, sondern immer aufrichtig herzlich und erfrischend unkompliziert zu sein. [lenkerhof.alpine.resort, Badstrasse 20, www.lenkerhof.ch](http://lenkerhof.alpine.resort, Badstrasse 20, www.lenkerhof.ch)



## Reifen im Bunker

Gründungsjahr 2000, Milch von 65 meist kleineren Betrieben und 3,2 Millionen verarbeitete Liter Milch pro Jahr. Dies die trockenen Facts zur Lenk Milch AG. Weniger trocken ist, was aus dieser Milch entsteht: Trinkmilch, Butter, Ziger, Rahm, Joghurt, Quark und diverse Sorten Käse, darunter viel Innovatives wie der Blauschimmelkäse Lenker Berg Bleu, die neu lancierte Bärgröse, ein «chüschtiger» Weichkäse oder das Lenker Bergtummeli, mit oder ohne getrocknete Alpenkräuter. Dem Tummeli und dem Berg Bleu kommt derzeit eine besondere Ehre zu: Sie werden noch bis im Februar den First-Class-Passagieren der Swiss zum Frühstück serviert. Möglich wurde dieser Coup auch dank den Kontakten des Lenkerhof-Teams zur Swiss. Im Simmental schaut man eben noch zu- und füreinander.

Dass der Käse Wochen oder Monate nach der Produktion in perfekter Reife auf den Tisch oder eben ins Flugzeug kommt, ist indirekt auch ein bisschen dem Militär zu verdanken. Die Laibe reifen nämlich in einem ehemaligen Armeebunker hinter dem Dorf. Mit solch stillgelegten Räumen könnte man weiss Gott Dümmeres machen.

Lenk Milch AG, Laden an der Aegertenstrasse 2, in der Winter-Hochsaison auch sonntags geöffnet, [www.lenk-milch.ch](http://www.lenk-milch.ch)





### Frölein, e Schale häll bitte!

Wie genau bezeichnet man weibliches Servierpersonal politisch korrekt? Servierfrau? Bei Kuhnlen neigt man beinahe dazu, sie «Serviertöchter» oder «Frölein» zu nennen, denn hier scheint die Zeit in einer Epoche stillgestanden zu sein, als man sich ob solcher Themen noch nicht den Kopf zerbrach. Die Frauen tragen die grossen Service-Portemonnaies wie anno dazumal unter einem Schürzli, die (feinen!) Stückli holt man sich direkt in der Auslage, die Schale hell und den «Berner Oberländer» führt man sich auf pastellblauen Polstern an dunkel gebeizten Tischchen mit Goldfuss und altrosa Häckeldeckchen zu Gemüte, und für den kleinen Hunger gibts Pastetli, Toast Hawaii oder die Tagessuppe. Auch wenn der wohl hauseigen kreierte Spruch «Kuhnlen Lenk, ds' Café dank» an den unsäglichen «Adelboden-Lenk ... dank»-Slogan erinnert: Das Lokal hat einen unwiderstehlichen Charme und seit 40 Jahren seinen festen Platz in der Lenker Kaffeekultur. Bleibt zu hoffen, dass dieses Stück Zeitgeschichte, obs einem nun behagt oder nicht, dem Dorf erhalten bleibt und die lounge-liebenden Innenarchitekten und Gastrokonzeptöner die Finger davon lassen. Bäckerei Confiserie Café Kuhnlen, Lischmattenstrasse 1, www.kuhnlen.ch · 3775 Lenk im Simmental



### Kräuter mit Heimatcharme

Nicht nur ins Bergtummeli, auch in den Berner Oberländer Kräuterbergkäse (davon gibts im Lädeli an der Aegertenstrasse übrigens eine herrliche Fonduemischung!) mischt die Lenk Milch AG Alpenkräuter. Diese werden etliche Kurven talabwärts, bei der SAH Alpenkräuter AG in Därstetten schonend getrocknet und zu Tee oder Gewürzen gemischt, zu Sirup verarbeitet oder eben in die Lenk «hingere» geliefert. Etwa 80 Bauernfamilien im Berner Oberland, im Oberrimental und im Schwarzenburgerland bauen die rund 35 verschiedenen Kräuter- und Blütenarten nach biologischen Richtlinien an. Durch die geografische Verteilung lassen sich Witterungsverhältnisse ausgleichen und man behält in Därstetten die Nerven, wenns im Trubschachen oder so mal hagelt. Was nun genau dem Bergtummeli und dem Kräuterbergkäse beigemischt wird, schreibe ich nicht. Obs ein Geheimrezept ist oder nicht, wussten die Eingeweihten nämlich nicht so recht. Und wer legt sich schon freiwillig mit den friedlichen Simmentalern an?

SAH Alpenkräuter AG, 3763 Därstetten, www.swissalpineherbs.ch; Fabrikladen geöffnet, wenn jemand «um» ist, sicher aber Mo–Fr, 7.30–12.00, 13.00–17.00; ausserhalb der Öffnungszeiten können die Produkte auch am Kräuterautomaten bezogen werden



### Weitere empfehlenswerte Adressen:

Restaurant zum Stall. Feinste Küche in speziellem Ambiente.

Rothenbach Oberriedstrasse 29, 033 733 32 50.

Hotel Restaurant Simmenfäälle. Rustikales Lokal zuhinterst im Tal mit imposantem Blick auf die schäumende Simme und viel Spannendem für die Kleinen. Dienstag Ruhetag. Oberriedstrasse 76, www.simmenfaelle.ch.

Berghaus Iffigenalp. Urchige Küche, urgemütliche Hotelzimmer und rund ums Haus unzählige Blicke aus wunderschönen Kuhaugen. Geöffnet vom 19. Mai–21. Oktober 2012, www.iffigenalp.ch.

Vinotake. Wein, Genuss und immer mal wieder Kultur.

Geöffnet Mittwoch bis Freitag ab 17 Uhr, Samstag ab 16 Uhr. Bahnhofplatz 1, www.vinotake.ch

Metzgerei Tschanz. Seit über 50 Jahren gibts in diesem Traditionsbetrieb u.a. feinste hausgemachte Würste. Schanzenstrasse 11, www.metzgerei-tschanz.ch



### Unbedingt versuchen

- 1) Obersimmentaler Honig, Fr. 8.–, gekauft bei Bäckerei Confiserie Café Kuhnlen, Lischmattenstrasse 1, www.kuhnlen.ch,
- 2) Wellnesstee, Fr. 16.–, vom lenkerhof alpine resort, Badstrasse 20, www.lenkerhof.ch, 3) Trockenwurst, Fr. 8.–, gekauft direkt ab Hof bei Familie Tritten, Oberriedstrasse 12, 4) Alpen-Chili-Mix, Fr. 7.20, 5) Raclette- & Fondue-Gewürzzubereitung, Fr. 7.20, beide von SAH Alpenkräuter AG, 3763 Därstetten, www.swissalpineherbs.ch, 6) Lenker Leckerli, Fr. 6.70, 7) Lenker Nusstorte, Fr. 11.80, beides aus der Bäckerei Zum Brotegge, Rawilstrasse 18, 8) Lenker Butter, 100 g, Fr. 2.10, 9) Lenker Bergtummeli, Fr. 2.35/100 g, 10) Lenker Bärgrose, Fr. 2.40/100 g, alle drei von Lenk Milch AG, Aegertenstrasse 2, www.lenk-milch.ch, 11) Burewurst, Fr. 6.50, 12) Lenker Salami, Fr. 40.–/kg, 13) Rindsstrubeli, Fr. 7.–/100 g, Trutenstrubeli, Fr. 5.50/100 g, 11)–13) aus der Metzgerei Tschanz, Schanzenstrasse 11, www.metzgerei-tschanz.ch

### Einige Gründe mehr, in die Lenk zu reisen:

- Das Zelt. Comedy, Musik und Shows am Fusse des Wildstrubels, 27. Januar–11. Februar, www.daszelt.ch
- Internationales Schlittenhunderennen. Hechelnde Huskies und glühende Kufen, 11./12. Februar
- Buremärit Lenk. Dieses Jahr mit Streichelzoo, 25. Februar, 7. April
- 24. Jazz Tage Lenk. New-Orleans-Grooves in den Alpen, 13.–22. Juli, www.jazzlenk.ch
- Sommer-Universität Lenk. Weiterbildung bei herrlicher Bergsicht, 23.–27. Juli
- Musikalische Sommer-Akademie. Ein Muss für Klassikfans, 19. August–1. September, www.soak-lenk.ch
- Älplerfest. Brauchtum pur, 13./14. Oktober



## Dr Bärner Oberländer Wii isch schön

Von Andreas Keller (Text) und Susanne Scholl (Degustationsnotizen)



Ja, nicht nur das Berner Oberland, sondern auch die Oberländer Weine sind schön. Nur kennt man diese viel weniger als das sagenumwobene Vogellisi aus Adelboden, das durch zahlreiche Versionen des berühmten Oberländer Lieds von volkstümlich bis rockig-poppig geistert. Selbst Weinkenner wissen oft nicht, dass am Thunersee Reben wachsen, und zwar nicht wenige. Vor allem Spiez darf stolz sein auf seinen fast 12 Hektaren grossen Rebbau, der sich in schönster Südlage unübersehbar hinter dem Schloss am See unten erhebt.

Ursula Irion, die seit 1998 Kellermeisterin bei der Rebbau-Genossenschaft Spiez ist, hat neuen Wind in die früher etwas verschlafene Oberländer Weinszene gebracht. Frisch, frech und spritzig wie die toughe Bernerin spricht, kommen ihre Weine daher. Sie will beweisen, dass man auch «unten im Loch mit den Bergen vor sich» Weine mit Pepp erzeugen kann. Dabei achtet sie als ehemalige Geografin aber stets darauf, dass sich die Landschaft in ihren Weinen widerspiegelt. Man könnte auch sagen, dass Ursula Irion eine «Terroiristin» im besten Sinn des Wortes ist.

Neben den altbewährten Klassikern Riesling x Sylvaner und Blauburgunder

erzeugt die Rebbau-Genossenschaft Spiez neuerdings auch zwei, drei experimentelle Weine, an die man sich zuerst gewöhnen muss. Stolz ist Ursula Irion auf den speziell für die Jungen konzipierten Riesling x Sylvaner Einisch Anders, der es am letztjährigen «Berner Staatswein-Rennen» in die Finalrunde geschafft hat. Ihr ganz besonderes Augenmerk gilt aber dem als Introduktion eines neuen Geschmacks gedachten Intro, der eine Assemblage von Pinot Noir mit weniger krankheitsanfälligen Rebsorten ist.

Und die spritzige Rosa-Explosion zum Schluss? Na ja, das wäre etwas fürs Vogellisi. Dieses soll nämlich gar keine alte, schrullige Kräutlerhexe gewesen sein, die stets von einem Vogel begleitet wurde, sondern vielmehr eine junge, hübsche Fotografin, die ein etwas lockeres Leben führte. Ihr zu Ehren habe in den Fünfzigerjahren eine Drei-Mann-Band aus Zürich in der alten Taverne von Adelboden das Oberländer Lied spontan erfunden, weiss der Vizedirektor von Adelboden Tourismus zu berichten. Wer hat da gesagt, die Berner Oberländer hätten keinen Pepp?

**Rebbau-Genossenschaft Spiez,**  
Schlossstrasse 8, 3700 Spiez,  
Tel. 033 654 63 94, [www.rebbau-spiez.ch](http://www.rebbau-spiez.ch)

### Ausgesuchte Weine der Rebbau-Genossenschaft Spiez

#### 1 Spiezer Riesling x Sylvaner 2010

Thunersee AOC  
Helles Gelb; Aromen von weissen Blüten, Zitrus, Muskatnoten; mittelgewichtig, frische Säure, feine Kohlensäure; fruchtiger, süffiger Wein, passt zu Hobelkäse, Egli- oder Felchenfilets meunière, Sauerkraut (11,8% Vol.)  
**16 Punkte, Fr. 15.50**

#### 2 Riesling x Sylvaner Einisch Anders 2010

Thunersee AOC  
Helles Gelb; dezente Aromen von weissen Blüten, reifen weissen Steinfrüchten mit Muskatnoten; mittelgewichtig, süsslicher Ansatz, frische Säure, feinerherber Abgang; fruchtiger, modischer Wein, passt zu Lenker Berg Bleu, Quiche, Lauchkuchen (12,5% Vol.)  
**16,5 Punkte, Fr. 18.— (50 cl)**

#### 3 Spiezer Blauburgunder 2010

Thunersee AOC  
Helles Rot; Aromen von roten Beeren; mittelgewichtig, frische Säure, feines, strenges Tannin; fruchtiger, gradliniger Wein, passt zu Zvieriplättli, Bauernbratwurst an Zwiebelsauce, Bärnerplatte mit Bohnen (12,8% Vol.)  
**16 Punkte, Fr. 19.—**

#### 4 Intro 2010

Vin de Table Suisse  
(Pinot Noir, Cabernet Jura, Malbec)  
Mittleres, jugendliches Rot; Aromen von roten Beeren und schwarzen Steinfrüchten mit Röstnoten; mittelgewichtig, saftige Säure, kräftiges Tannin, leichte Bitterkeit im Abgang; experimenteller, etwas modischer Wein, passt zu Schlachtplatte, Suure Mocke, Lammvoressen (13% Vol.)  
**16,5 Punkte, Fr. 19.50**

#### 5 Explosion Blauburgunder Schaumwein Brut 2009

Thunersee AOC  
(Pinot Noir)  
Mittleres Lachsrosa, feine Perlage; dezente Aromen von roten Beeren; mittelgewichtig, rassige Kohlensäure; frischer, unkomplizierter Schaumwein, passt zu Apéro-häppchen, geräucherter Forelle, Bärner-röschti (11% Vol.)  
**16 Punkte, Fr. 29.—**

## Eintopf mit «Schwynigem»

Für 4 Personen

Früher kam Fleisch nicht jeden Tag auf den Tisch und oft wurde es «gestreckt» mit Gemüse und Kartoffeln, so wie in diesem Rezept für ein Schweinsragout. Diese Zubereitungsart ist heute etwas aus der Mode gekommen, schmeckt aber immer noch gut, denn beim Schmoren können sich Gemüse und Kartoffeln so richtig mit Flüssigkeit vollsaugen.

**1 grosse Zwiebel**  
**700–800 g Schweinsragout**  
**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**  
**2 Esslöffel Bratbutter**  
**50 g Speckwürfelchen**  
**1/3 Teelöffel edelsüsser Paprika**  
**2 dl Apfel- oder Weisswein**  
**ca. 4 dl Gemüsebouillon**  
**2 frische Lorbeerblätter**  
**2 Gewürznelken**  
**700 g Pfälzer oder normale Rüepli,**  
**evtl. auch gemischt**  
**500 g festkochende Kartoffeln**  
**1 Bund Petersilie**

- 1 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- 2 Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- 3 Die Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen.

4 In einem Bräter die Hälfte der Bratbutter (1 Esslöffel) erhitzen. Die Speckwürfelchen darin leicht knusprig braten. Dann die Hälfte der Fleischwürfel beifügen und rundum anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Wenn nötig etwas Bratbutter nachgeben und die zweite Portion Schweinsragout anbraten. Ebenfalls aus der Pfanne nehmen.

5 Restliche Bratbutter zum Bratensatz geben und die Zwiebeln darin andünsten. Den Paprika darüberstäuben, kurz mitdünsten, dann mit dem Apfel- oder Weisswein ablöschen. Das Fleisch wieder beifügen und die Bouillon dazugeben; das Ragout soll praktisch vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein. Die Lorbeerblätter am Rand einreissen und mit je 1 Nelke bestecken. Zum Fleisch geben und alles aufkochen. Dann den Bräter zugedeckt in den 200 Grad heissen Ofen auf die zweitunterste Rille geben und das Ragout 1 Stunde schmoren lassen.

6 Inzwischen die Rüepli schälen und in dicke Rädchen schneiden. Nach 1 Stunde Schmorzeit zum Fleisch geben und alles weitere 20 Minuten schmoren lassen.  
7 Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. 20 Minuten nach den Rüepli

ebenfalls zum Ragout geben. Wenn nötig noch etwas Bouillon nachgiessen. Den Eintopf nochmals etwa 30 Minuten schmoren lassen.

8 Die Petersilie fein hacken. Am Ende der Garzeit sorgfältig unter den Eintopf mischen und diesen wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Kleinhaushalt

**2 Personen:** Zutaten halbieren. Flüssigkeit beim Schmoren gut überwachen, da kleinere Mengen schneller einkochen.

Pro Portion 43 g Eiweiss,  
28 g Fett, 34 g Kohlenhydrate;  
582 kKalorien oder 2437 kJoule

Lactosearm





## Marinierte Pilze mit Hobelkäse

Für 4 Personen als Vorspeise

In der Saison wird dieses Gericht mit frischen Steinpilzen zubereitet. Genau so gut schmeckt es aber auch mit Champignons, die man mit ein paar getrockneten Pilzen aromatisch würzt.

**10 g Steinpilze**  
**400 g Champignons**  
**100 g Petersilienwurzel oder Knollensellerie**  
**½ Bund Petersilie**  
**1 Esslöffel Bratbutter**  
**Salz, Pfeffer aus der Mühle**  
**1 dl Gemüsebouillon**  
**1 Teelöffel Senf**  
**2 Esslöffel Weissweinessig**  
**2–3 Esslöffel Öl**  
**100 g Hobelkäse**

① Die Steinpilze in reichlich warmem Wasser 10 Minuten einweichen lassen. Dann abschütten, ausdrücken und fein hacken.

② Die Champignons rüsten und in Scheiben schneiden. Die Petersilienwurzel oder den Sellerie schälen und klein würfeln. Die Petersilie fein hacken.

③ In einer Bratpfanne die Hälfte der Butter kräftig erhitzen. Steinpilze und Champignons beifügen und unter Wenden braten; ziehen die Pilze Saft, diesen auf grossem Feuer vollständig verdampfen lassen. Am Schluss die Petersilie untermischen und die Pilze mit Salz sowie Pfeffer würzen. Auf 4 Teller verteilen.

④ Im Bratensatz die restliche Butter erhitzen und die Petersilienwurzel- oder Selleriewürfeln darin andünsten. Die Bouillon dazugliessen und auf grossem Feuer auf etwa 2 Esslöffel einkochen lassen. Abkühlen lassen.

⑤ Senf, Essig, Salz, Pfeffer und Öl zu einer Sauce verrühren. Die Gemüsewürfelchen mit der eingekochten Bouillon beifügen. Die Sauce über die Pilze verteilen. Mit dem Hobelkäse garnieren.

### Für den Kleinhaushalt

**2 Personen:** Zutaten halbieren.

**1 Person:** Zutaten vierteln, die Sauce in der 2-Personen-Menge zubereiten.

Pro Portion 11 g Eiweiss,  
 17 g Fett, 4 g Kohlenhydrate;  
 222 kKalorien oder 929 kJoule  
 6 ProPoints™

Purinarm

Ein weiteres Rezept finden sie unter [www.wildeisen.ch](http://www.wildeisen.ch).



# Eurobus