KOCHEN+WANDERN GENIESSEN

Katja Mailahn
Heike Tharun

Rheinhessische Spazier-Gänge

Katja Mailahn
Fachwerk im Eulengarten
Köchin und
Vielschmeckerin

Heike Tharun
Tharun Touren
Wanderleiterin,
Wege- und Pfad-
entdeckerin

Von Steckeschlääfer und Wingertsknorze …

Der Weg ist das Ziel. So kann ein rheinhessischer Wanderführer niemals nur Wegbeschreibung sein.
Ohne den Genuss unterwegs sind das Wandern und die herrliche Aussicht auf das Land der 1000 Hügel, wie Rheinhessen liebevoll genannt wird, gar nicht vorstellbar.

Gehen und Schauen sind Belebung und Inspiration – Essen und Trinken die Erfüllung. Wo könnte dies schöner zelebriert werden als in Rheinhessen? Der selbst eroberte Weg mit dem gut gefüllten Rucksack auf dem Rücken. Bepackt mit Köstlichkeiten der klassischen und neuen rheinhessischen Küche.

Unsere Touren und Rezepte folgen dem Lauf der Jahreszeiten und kombinieren nach Möglichkeit die Landschaft und ihre Produkte. Sodass Ihr Weg ein ganzheitliches und regionaltypisches Vergnügen wird.

Auf herrliche Routen und genießerische Momente bei unseren **Rheinhessischen Spazier-Gängen!**

Rheinhessische Spazier-Gänge

Natürlich täte es auch nur ein Butterbrot bei den herrlichen Wegen und Aussichten. Aber es wäre jammerschade, ließe man sich diese Genüsse entgehen. Die Auswahl rheinhessischer Rezepte (schwierigere für Kochfans – leichte für Ungeübte) eignet sich sowohl für den Wanderrucksack als auch für festliche Picknicks oder eine kleine Landpartie mit dem Rad. Die leichten bis mittelschweren Wanderrouten führen über Rheinhöhen und sanfte Täler bis mitten hinein ins rheinhessische Kernland: urtümlich, unverfälscht und wunderschön.

1 S 9 – 12 Frühlingsweg & Felsenschlucht

Frühlingsideen

Rheinhessischer Rhabarber-Bellini ..... **S 14**

Spundekäs' vom Ziegenfrischkäse im Wildkräuternest ..... **S 16**

Rucola-Kräuter-Tartelettes ..... **S 18**

Rhabarber-Käseküchlein aus dem Glas ..... **S 20**

2 S 21 – 24 Einmal Himmel und zurück!

Sommerideen

Auberginenpüree mit Tandoori-Nüssen ..... **S 26**

Gartenkräuter-Pesto & Focaccia ..... **S 28**

Holunderblüten-Panna cotta mit Beerenkompott ..... **S 30**

Emmelines beste Schwarzwälder Kirschtorte im Glas ..... **S 32**

Hoch und runter im Land der 1000 Hügel S 33 – 36

3

Herbstideen

Haselnuss-Krustenbrot mit mit Forellencrème & Forellenkaviar ..... **S 38**

Meerrettich-Buttermilch-Gelee mit Apfel-Speck-Vinaigrette ..... **S 40**

Birnenküchlein mit Walnusskaramell & Feigenkompott ... **S 42**

Winterwanderung auf dem Westerberg S 43 – 46

4

Winterideen

Apfel-Walnuss-Salat mit Holunderblüten-Essig ..... **S 48**

Wingertsknorze mit Handkäs'-Tartar ..... **S 50**

Quark-Dibbche mit Gelee von der Scheurebe ..... **S 52**

Auf Augenhöhe mit der Zauberin S 53 – 56

5

Herzhaft unterwegs

Brezel-Salat mit Riesling-Dressing ..... **S 58**

Käsegebäck aus feinem Mürbeteig ..... **S 60**

Crostini mit Tartar vom Salm ..... **S 62**

1

Frühlingsweg & Felsenschlucht

Über Kreuzbach-Klamm und Steckeschlääfer-Klamm durch den Binger Wald zum Morgenbachtal

„Nicht Bewegung, Anstrengung ermüden, sondern das sich zu wenig bewegen, das nicht in Anspruch nehmen von Armen, Beinen, des Atems."

Hugo Kükelhaus (1900 – 1984), Tischler, Künstler und Pädagoge

Schwierigkeitsgrad:
mittel (Serpentinenweg erfordert Schwindelfreiheit)

Genusswanderzeit (inkl. Rast):
4 bis 5 Stunden

Höhenmeter:
335 m

Strecke:
14 Kilometer Rundweg

Ausgangspunkt:
Parkplatz an der B 9 ca. 1,3 Km nach Ortsende Bingen, rechts über Bahnübergang

Einstieg:
100 Meter zurück Richtung Bingen, auf Höhe des alten Bahnwärterhauses über die Straße in den Wald hinein

Anfahrt:
Auto: Bingen, Koblenzer Straße, Bahnhof Bingerbrück, B9 Richtung St. Goar

Bahn: Bahnhof Bingerbrück, etwa 20 Minuten auf Fuß- und Radweg am Rhein entlang über o. a. Parkplatz zum Einstieg

Hütten: Forsthäuser Heiligkreuz, Jägerhaus und Schweizer Haus (Terrasse zu empfehlen)

Picknickplätze:
Villa Rustica und unterhalb des Jägerhauses

Kartenmaterial:
Naturpark Soonwald-Nahe - Blatt 3: Binger Wald/Stromberg/Rheinböllen, Topographische Karte 1:25.000,
ISBN 978-3896373748

Information:
www.hunsruecktouristik.de
www.rlp-info.de

Frühlingsweg & Felsenschlucht

Der Binger Wald ist ein bis 637 m ü. NN. hoher Buckel des Hunsrücks. Durch die Kreuzbach-Klamm steigen wir auf einem schmalen, steilen Serpentinenweg in die Höhe.
Immer wieder queren wir den Kreuzbach über stabile Holzbrücken. Umgefallene Bäume säumen den Pfad; müssen nach einem Sturm auch mal überstiegen oder unterwandert werden.
Schritt für Schritt steigen wir von 85 m auf ca. 340 m ü. NN. Mit tiefem Atem kommen wir oben an.

Nach dieser Anstrengung laufen wir – vorbei am Forsthaus Heiligkreuz und Hängebrücke – leicht wie eine Feder auf dem breiten, bequemen Rheinhöhenweg in Richtung Jägerhaus.
Nach einiger Zeit passieren wir die Reste einer Villa Rustica (200 bis 400 n. Chr.). Auf dem ehemaligen römischen Gutshof lebten und arbeiteten etwa 10 bis 20 Menschen. Ähnliche Villae rusticae gab es entlang der Römerstraßen alle zwei bis drei Kilometer. Etwa 80 Prozent der damaligen Bevölkerung wohnten dort. Für Wanderer von heute stehen Tisch und Bänke für eine Pause bereit.

Schließlich erreichen wir die Steckeschlääfer-Klamm. Im Vergleich zur Kreuzbach-Klamm harmlos. Aber nicht minder aufregend. Insgesamt 16 Holzbrücken führen über den Haselbach! Außerdem gibt es 46 Masken und Karikaturen, geschnitzt in Bäume und Wurzeln, rechts und links des Wegs zu entdecken. Ein Spaß für Groß und Klein!
Der Name „Steckeschlääfer" stammt übrigens von den Wanderern, die ihre „Stecke" (Stöcke) über den Boden „schlääfe" (schleifen). Ist die letzte Brücke überschritten, stehen wir schon mitten im Morgenbachtal.
Das Naturschutzgebiet ist eines der schönsten Rheinseitentäler mit urwüchsigem Baumbestand, großen Felsregionen, Blocksteinhalden und einem herrlichen 7 Kilometer langen Bachlauf.
Dieser fließt zunächst nach Osten – daher der schöne Name – und dann nach Norden, parallel zum Rhein.

Bevor wir die Wanderung fortsetzen, laden die Wirtsleute des bodenständigen Forsthauses Jägerhaus oben am Hang zur gemütlichen Einkehr ein.

Ausgeruht laufen wir auf weichem Waldboden durch das lichte Tal.
Zu jeder Jahreszeit – im Frühling ganz besonders – ein traumhafter Weg an rauschendem, glucksendem Wasser entlang.
Nach einem Abzweig überwinden wir den Bergrücken zum Rhein hin. Am Schweizer Haus dann Weltkulturerbe-Blick auf den Fluss mit Mäuseturm und Bingen.

Für Romantikfans ist ein Abstecher (700 m) zur von der Besitzerfamilie liebevoll restaurierten Burg Rheinstein ein Muss!

Zurück am Schweizer Haus geht es erst ein Stück Richtung Forsthaus Heiligkreuz. Dann verlassen wir den Hauptweg und gehen linker Hand über einen schmalen Pfad – immer wieder über kurze Schieferpassagen – hinunter an die B 9 zum Ausgangspunkt zurück.

Tipp für den Rucksack:
Für die Wanderung die Törtchen bruchsicher in eine Plastikdose packen. Sie schmecken auch noch einen Tag später sehr gut!

Rucola-Kräuter-Tartelettes

Für 20 Tartelettes
anspruchsvoll
gut vorzubereiten

Teig

250 g Mehl

125 g Butter

Salz

1 Ei

10 Blätter Rucola, kleingeschnitten und ohne die harten Stiele

Füllung

1 Bund Bärlauch oder gemischte Gartenkräuter (Petersilie, Kerbel, Pimpinelle, Borretsch, Sauerampfer, Gartenkresse, Schnittlauch ...)

250 g (Ziegen)Frischkäse

150 ml Sahne

3 Eigelb

Salz, Pfeffer

2 Eiweiß

Sonstiges:
Muffinblech mit 12 Mulden

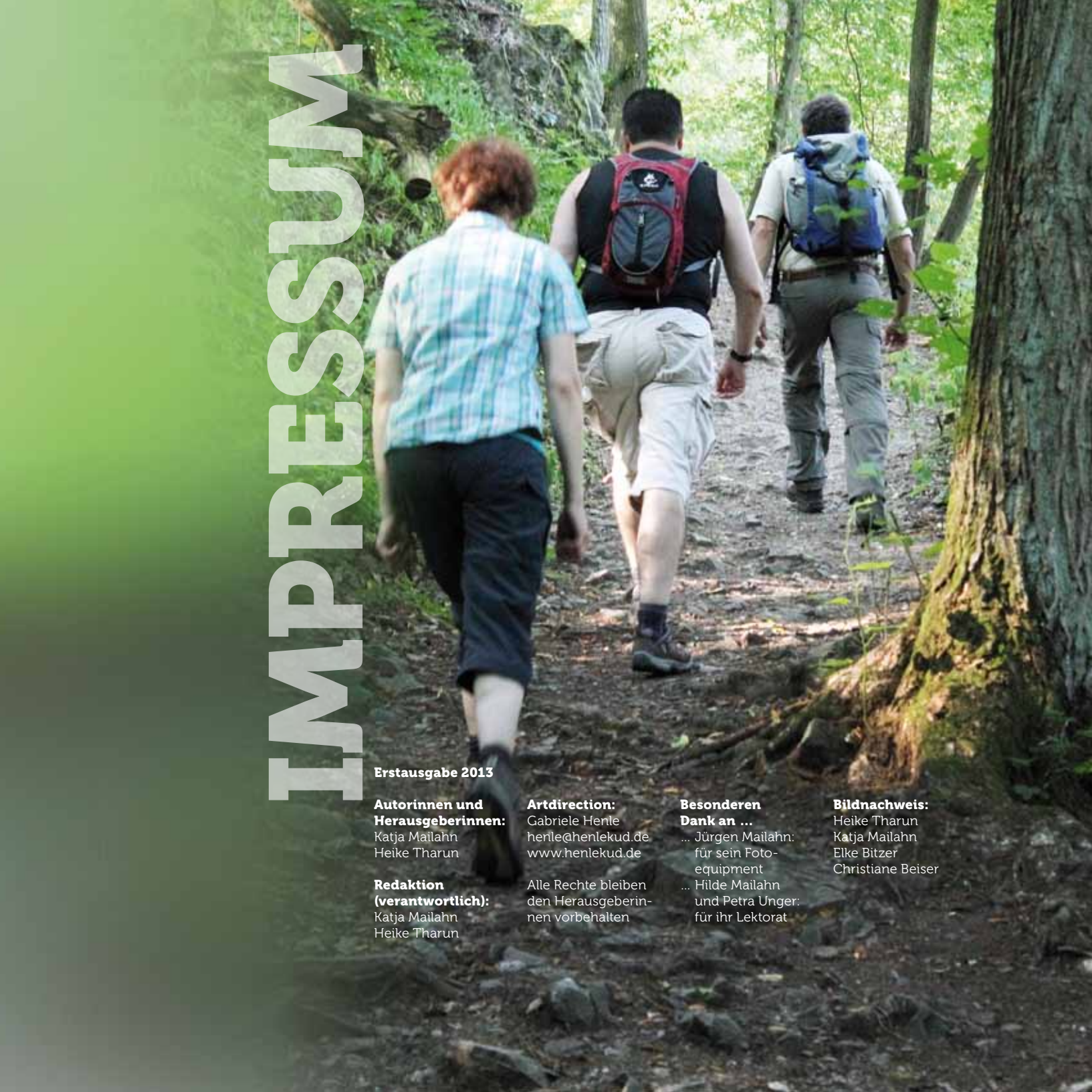
Zubereitungszeit:
1 ½ Stunden inklusive Kühlzeiten

Teig
Alle Zutaten schnell zu einem glatten Teig verarbeiten, zwischen 2 Blatt Backpapier einen halben Zentimeter dick ausrollen.
In Folie gewickelt 30 Minuten ruhen lassen.

Füllung

1. Bärlauch/Kräuter putzen, Stiele entfernen, trocknen, klein schneiden. Zusammen mit den restlichen Zutaten pürieren. Das Eiweiß sehr steif schlagen und zum Schluss unter die Masse heben. Backofen auf 220° C (Ober-, Unterhitze) vorheizen.
2. Den Teig kreisförmig ausstechen, sodass er später jeweils 1 cm über die einzelnen Muffinform-Vertiefungen herausragt. In die Form legen und den Rand hochziehen. Den Teig 10 Minuten auf unterster Stufe im Ofen blind backen (= ein kreisrund ausgeschnittenes Backpapier darauf geben und mit Linsen oder Erbsen beschweren). Etwas abkühlen lassen, Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen und mit der Kräuter-Ei-Masse befüllen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Stufe von unten etwa 10 – 15 Minuten backen.
3. Wer mag, garniert die Tartelettes anschließend mit etwas Grün.

IMPRESSUM



Erstausgabe 2013

Autorinnen und Herausgeberinnen:
Katja Mailahn
Heike Tharun

Redaktion (verantwortlich):
Katja Mailahn
Heike Tharun

Artdirection:
Gabriele Henle
henle@henlekud.de
www.henlekud.de

Alle Rechte bleiben den Herausgeberinnen vorbehalten

Besonderen Dank an ...
... Jürgen Mailahn: für sein Foto-equipment
... Hilde Mailahn und Petra Unger: für ihr Lektorat

Bildnachweis:
Heike Tharun
Katja Mailahn
Elke Bitzer
Christiane Beiser

Rheinhessische Spazier-Gänge

KOCHEN + WANDERN GENIESSEN

Wanderwetter, ein wunderschöner Weg vor uns
und im Rucksack die feinsten Köstlichkeiten –
das reinste Vergnügen.
Entdecken Sie Rheinhessen mit allen Sinnen!

Das ist die Idee von **Rheinhessische Spazier-Gänge KOCHEN + WANDERN GENIESSEN.** Die Idee vom perfekten Genuss, von Vorbereitung und Weg, von Route und Rast.

In diesem Büchlein finden Sie **außergewöhnliche Wanderrouten** von der Rheinfront bis ins rheinhessische Hügelland und **köstliche Rezeptideen** für die perfekte Rast. Herzhaft oder süß, leicht nachzukochen, lecker und unglaublich überraschend.

IM EULENGARTEN
FACHWERK
PRIVATRESTAURANT & KOCHSCHULE

THARUN TOUREN

12,90 Euro

ISBN 978-3-00-041281-3

9 783000 412813