



WEINSTRASSE 39 ° 79292 PFAFFENWEILER ° T. 07664.6225 ° INFO@ZEHNERSSTUBE.DE ° WWW.ZEHNERSSTUBE.DE

Wer keine Schokolade mag,  
lügt auch sonst.



DER FEINE  
UNTERSCHIED

Confiserie Rafael Mutter  
Gerberau 5  
79098 Freiburg  
www.confiserie-rafael-mutter.de

**confiserie**  
RAFAEL MUTTER



**PARKHOTEL**  
Krone Maleck



**Weinstube | Restaurant | Hotel**  
*Familie Bergner*

Telefon +49(0)76 41-930 96 90 Inhaber: Heiko Bergner  
Telefax +49(0)76 41-525 76 Brandelweg 1  
Email: info@kronemaleck.de 79312 Emmendingen-Maleck

[www.kronemaleck.de](http://www.kronemaleck.de)



**Sternen Post in Oberried:**

Bernd Lutz verarbeitet  
biologisch-heimische  
Qualitätsprodukte

Bernd Lutz war zehn Jahre lang die rechte Hand von Alfred Klink im Colombi, bevor er als Küchenchef über Die Halde und die Enoteca in Freiburg dann 2006 den Weg zur Sternen Post in Oberried fand. Gott sei Dank, denn seine Frau Rosemarie Triebswetter-Lutz und der Patron haben das inzwischen herrlich renovierte Anwesen buchstäblich vor dem Abriss bewahrt. Hier frönt Lutz nun als Inhaber und Küchenchef der „regionalen, bodenständigen und schmackhaften“ Küche, wie er sich bescheiden ausdrückt. In der ländlich geschmackvoll eingerichteten Gaststube wird für viele eine der besten gehobenen Küchen der Regio serviert. Die Qualität der Produkte, die Lutzsche Lust auf Innovation in der badischen Küche und der individuelle Service „alter Schule“ lassen die Stammkundschaft stetig wachsen und viele Freiburger und Hochschwarzwälder den Weg nach Oberried finden.

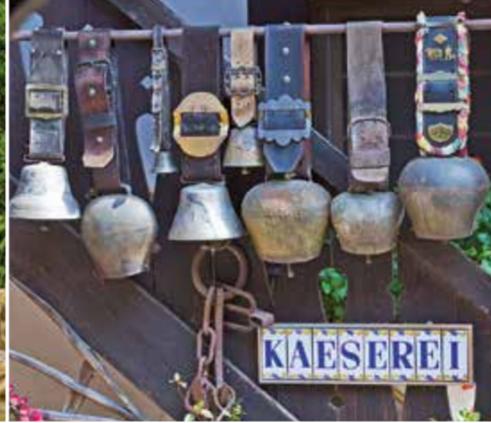
**In der Küche**

Frank Beierkuhnlein, Manuel Schwer, Fabian Walbers und Seedy Touray machen in der Küche mit dem Chef zusammen alles: „Bei mir ist jeder auf allen Stationen einsetzbar, wir sind ein Team, hier lernt jeder alles zu können und zu kochen.“ Da Lutz am liebsten ganze Tiere kauft, die er dann selbst zerlegt, wie Heidschnucken aus dem Dreisamtal von Martina Pleuger oder Rehe und Wildschweine aus der hiesigen Jagd oder ganze Fische, werden alle Verarbeitungsschritte in der eigenen Küche vom gesamten Team ausgeführt. Der Maître legt großen Wert darauf, dass vom Filet über die Gulaschstückchen bis zum Hackfleisch alles verarbeitet wird und in die einladend abwechslungsreiche, täglich geänderte und völlig saisonal ausgerichtete Speisekarte einfließt. „Ich koche, was ich frisch bekomme, und deshalb ändere ich auch ständig die Karte.“

Rehrücken, Kalbsfilet oder -rücken, frische Kalbsleber, das alles wird „unter der Hand, als Empfehlung angeboten und ist sehr schnell ausverkauft“, freut sich Rosemarie Triebswetter-Lutz.

**Herkunft der Produkte**

Das Kalbfleisch bezieht Lutz, der sehr enge Kontakte zu all seinen Lieferanten pflegt, vom Spisingerhof in Katzensteig, das Rindfleisch, besonders einmal im Jahr „Junger Ochse“, vom Schlachthof in Freiburg. Das Gemüse und die Kartoffeln kommen vom Biobauern Binder vom Lindenbrunnhof in Forchheim, von dort gibt es auch Geflügel und, wenn möglich, Kapaune. Ab Oktober kommen die Gänse vom dortigen Williamshof. Die Forellen werden in der am Haus vorbeifließenden Brugga großgezogen und fangfrisch als Forelle blau oder gebraten serviert. „Sie muss halt frisch sein, sonst schmeckt sie nicht“, sagt der Küchenchef, der seine Forelle blau im Wurzelsud mit einem Schuss Essig bei 70 Grad ziehen lässt, bis man die Rückenflosse leicht herausziehen kann. Dazu serviert man in der Sternen Post gerne die alte Kartoffelsorte Bamberger Hörnle. Die Forellenzucht Fröhlich im Münstertal liefert schließlich den Saibling, einen herrlich schmackhaften Fisch, der sich bei Inhaber Rüdiger Schmidt durch sein leicht rötliches, saftiges Fleisch auszeichnet.



Mitten im Geschmackszentrum - wo Heimat auf der Zunge zergeht.



ROMANTIK HOTEL · RESTAURANT · KÄSEREI  
 FAMILIE FUCHS · SPIELWEG 61 · 79244 MÜNSTERTAL · T +49 7636 7090  
 WWW.SPIELWEG.COM



Wir beraten Sie persönlich & individuell

## Standort Zukunft zentral, flexibel und naturnah

Willkommen im Gewerbepark Breisgau! Aktuelle Angebote für Bau- bzw. Mietflächen: [www.gewerbepark-breisgau.de](http://www.gewerbepark-breisgau.de)

Gewerbepark Breisgau | Hartheimer Straße 12 | D-79427 Eschbach  
 Fon +49 (0)7634.51080 | [info@gewerbepark-breisgau.de](mailto:info@gewerbepark-breisgau.de)



## Gebeizter Saibling aus dem Münstertal

### Für 4 Personen

- 500 g Saiblingsfilets ohne Gräten
- 10 g Salz
- 5 g Zucker
- 1 TL ganze weiße Pfefferkörner
- 1 TL ganze Wacholderbeeren und
- 1 TL ganzen Anis, im Mörser grob zerkleinern
- 1 EL ganzer Koriander
- ½ EL ganze Senfkörner
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Himbeeressig
- etwas Limonen- und Orangenabrieb
- 1 Bund glatte Petersilie
- ½ Bund Dill
- etwas Kerbel
- 500 g Schwarzwurzeln
- gehackte Schalotten
- kleine Wurzelgemüsewürfel (Möhren, Sellerie etc.),
- ca. ½ l Gemüsebrühe

Lutz bereitet zuerst eine Salz-Zuckermischung vor. Damit reibt er die beiden Saiblingsfilets ein und lässt sie circa 2 Stunden ruhen. Für die Beize vermischt er die Gewürze und Kräuter mit dem Saft des Saiblings. Die Beize wird nun auf die Filets auf einem Teller verteilt, diesen mit Klarsichtfolie abdecken und circa einen Tag lang gekühlt ruhen lassen.

Schwarzwurzeln mit Wasser putzen, schälen und in Zitronenwasser legen, damit sie nicht schwarz werden. Schalotten- und Gemüsewürfel anschwitzen, Schwarzwurzeln dazugeben, mit Gemüsebrühe leicht bedecken und bei geschlossenem Deckel langsam circa 10 Minuten garen lassen. Die in Stifte geschnittenen Schwarzwurzeln werden mit dem Fond zum Schluss glasiert.

### Auf dem Teller

Das saftige Gemüse am besten in einem tiefen Teller anrichten und mit den in Scheiben geschnittenen, gebeizten Saiblingsfilets belegen. Anstatt Schwarzwurzeln kann man im Frühjahr natürlich auch sehr gut Spargel zu diesem wunderbar, leichten Fischgericht servieren. Ein Genuss bei Lutz ist auch der pochierete Saibling an einer Beurre blanc-Sauce mit feinen Nudeln.

Saibling ist in guten Fischgeschäften oder direkt beim Erzeuger leicht zu bekommen, deshalb sollte man sich an dieses Rezept ohne Scheu heranwagen. Guten Appetit!

### finden.

Sternen Post  
 Hauptstraße 30  
 79254 Oberried  
 Tel. 07661/989849  
[www.gasthaus-sternen-post.de](http://www.gasthaus-sternen-post.de)