



Bilder: Katja Nideröst

Ihre kulinarischen Höhenflüge machen jeden Aufstieg lohnenswert: **Gaby und Sepp Manser** erwarten die Gäste mit einem guten Tropfen und einem **Appenzellersteak**, einer der Spezialitäten des Berggasthauses Meglisalp **am Fusse des Säntis**.

# Nach den Höhenmetern der **Höhenflug**

*Nie schmecken lauwarmer Eistee und ein zerdrücktes Sandwich so gut wie nach einem schweisstreibenden Aufstieg. Wie gut ist da erst ein **Gourmetteller**, frisch zubereitet auf der **Meglisalp**.*

von Christa Hürlimann

**R**östi, Siedwurst und Chäshörnli, die herzhaften Klassiker der Gasthäuser im Alpstein, sind natürlich auch im Berggasthaus Meglisalp erhältlich. «Und auch bei uns laufen diese Gerichte am besten», erzählt uns Wirt Sepp Manser bei unserem Besuch in seiner gemütlichen Gaststube an einem grauen Tag. Angeboten werden aber auch Gerichte, welche die Spezialitäten aus der Region auf raffinierte Art mit Elementen aus der Gourmetküche vermählen: Das Siedfleisch-Carpaccio ist mit einem Himbeer-

Kürbiskern-Dressing beträufelt, das Mostbröckli-Carpaccio wird mit Ziegenfrischkäse und Aceto-Balsamico-Dressing gereicht, das Schoggimousse auf einem Passionsfruchtspiegel serviert, und der hausgemachte Hackbraten mit Polenta ist so legendär, dass schon einmal eine TV-Sendung darüber gedreht wurde.

#### **So vielfältig wie des Chefs Laufbahn**

Die abwechslungsreiche Karte widerspiegelt die Stationen von Sepp Mansers Laufbahn. Seine Lehre absolvierte der 46-Jährige

in dem bei Feinschmeckern beliebten Gontener «Bären», später zog es ihn in verschiedenste Betriebe «von der Skihütte bis zum Gourmetlokal». 1983 trat er seine Stelle als Koch auf der Meglisalp am Fusse des Säntis an, seit 1989 ist er Eigentümer und führt das Berggasthaus mit seiner Frau Gaby (46). Derzeit hilft Tochter Melanie im Betrieb mit, die im Januar ihre Hotelfachausbildung beginnt; Sohn Sepp absolviert unten im Tal eine Lehre als Koch. Auch die Mansers bilden während der Saison auf der Meglisalp Lehrlinge aus; im Winter

kommen diese bei Partnerbetrieben zum Beispiel in St. Moritz unter. Der Chef selbst engagiert sich den Winter über mit Schäferhündin Diva in der Lawinhundeführer-Gruppe Ostschweiz, als Skilehrer, als Biberbäcker und als Koch in anderen Betrieben, bevor es mit seiner Frau an die Vorbereitung der nächsten Saison geht. Zum Restaurant mit grosser Terrasse gehören nämlich auch Zimmer und Massenlager mit insgesamt 150 Betten sowie ein heimeliger Seminarraum für bis zu 30 Personen.

**So geheim wie die Kräutersulz**

Das Auffälligste an der Meglisalp ist aber die gute Küche. Dem pflichtet nicht nur der Gastgeber bei: «Andere Gasthäuser fallen durch ihr urchiges Flair auf, die Bollenwees zum Beispiel durch ihre idyllische Lage am Fälensee; bei uns ist es wohl die Küche – und das sagenumwobene Dörfli», sagt Sepp Manser. Auch die Getränkekarte unterstreicht die Vielfalt des kulinarischen Angebotes: Neben den üblichen Sprudelwassern umfasst sie diverse Kaffeespezialitäten (zum Beispiel

den Aprikosen-Luz «Kafi Sauöhrli» oder das «Alpsteenössli» mit Haselnusslikör) und eine attraktive Weinkarte sowie eine im Alpstein einzigartige Auswahl an Whiskey und Grappa.

Von den Rezepten sind ein Grossteil Eigenkreationen des Chefs, mit möglichst vielen Zutaten aus der direkten Umgebung und der weiteren Region. Zur Kostprobe tischt uns Sepp Manser denn eine Brennesselcrèmesuppe mit Brennnesseln von der Meglisalp auf, gefolgt vom bereits erwähnten Siedfleisch-Carpaccio und dem Appenzellersteak gefüllt

mit Mostbröckli und Appenzelkerkäse. Köstlich! Und da die Besucher angesichts des garstigen Wetters nur vereinzelt hereintropfen, hat Sepp Manser genügend Zeit und überredet uns auch noch zu einem Dessert. Wir einigen uns auf zweierlei Schoggimousse mit Passionsfruchtsauce. Denn das Rezept für das Biberfladen-Parfait ist so geheim wie jenes der Kräutersulz des legendären Käses...

Nach all den Leckereien sind wir schliesslich froh um ein «Vetäalerli» aus der grossen Grappa-Auswahl auf der Meglisalp! ■

**Viele Wege führen zur Meglisalp:**

Je nach Lust und Laune kann man direkt oder über verschiedene Wege zum Berggasthaus Meglisalp (1520 m.ü.M.) wandern:

- von Wasserauen her über den Schrennerweg oder vorbei am Seealpsee (je ca. 2 h)
  - vom Toggenburg her über den Rotsteinpass (ca 4½ h)
  - von Brülisau her über das Plattenbödli (3¾ h), als anspruchsvollere Variante z.B. über die Marwees (weiss-blau-weisser Bergpfad!)
  - vom Mesmer her über die Agateplatte (ca. 1½ h)
  - vom Säntis her über den Lysengrat oder die Wagenlücke (2¾h)
- Weitere Wandertips und Infos zum Berggasthaus: [www.meglisalp.ch](http://www.meglisalp.ch)



**Für verspielte Wandervögel**

Wer kennt es nicht, das gute alte Quartett! Auch für Wanderbegeisterte gibt es eine Version: das **Hüttenquartett**. Dieses umfasst Informationen zu 32 Alphütten aus der ganzen Schweiz: ihre Höhe in Metern über Meer, den höchsten von ihnen aus erreichbaren Gipfel, die Anzahl Schlafplätze, wie beliebt sie bei Kindern und Jugendlichen sind, den kürzesten Zustieg (vom nächsten öV-Anschluss aus gerechnet) und ihr Baujahr. Damit kann man die 32 Hütten auf spielerische Weise kennenlernen – und gleichzeitig den nächsten Ausflug planen. Ideal für die Rast auf einer langen Wanderung! Das Hüttenquartett gibt es für 15 Franken im Handel und auf [www.huettenquartett.ch](http://www.huettenquartett.ch)



**Zum Höckeln und Geniessen**

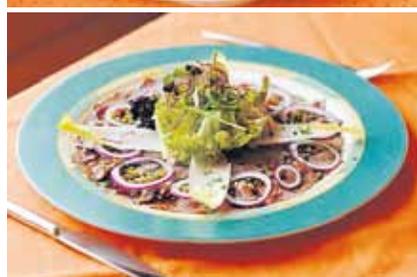
Der Verleger und Autor Richi Spillmann und sein Team haben 1202 Bergrestaurants, Alp- und Bergwirtschaften besucht und unabhängig bewertet. Entstanden ist der **Berg-Beizli-Führer 2010/2011**, der einzige gesamtschweizerische Guide dieser Art. In den Führer werden nur Bergrestaurants aufgenommen, die an Wander- oder Höhenwegen liegen und nicht direkt an Touristenstrassen. Bewertet werden sie nach dem «Wahren und Echten»: nach ihrer Gastlichkeit und Ambiance und dem kulinarischen Angebot. Das unabhängige Nachschlagewerk informiert kurz und bündig über Infrastruktur, Öffnungszeiten, Übernachtungsmöglichkeiten und nächste öV-Stationen, gibt Wandertips und bildet die Standorte auf Kartenseiten ab. Der Berg-Beizli-Führer 2010/11 ist für 35 Franken erhältlich im Handel oder auf [www.bergbeizli.ch](http://www.bergbeizli.ch)

**Dreigänger à la Meglisalp (für 5 Personen)**



**Brennesselcrèmesuppe**

250 g junge Brennnesseln waschen, kurz blanchieren, abkühlen, Stengel entfernen. In 1,2 l mit Maizena abgebundene, nicht mehr kochende helle Bouillon geben. So lange mixen, bis Geschmack und Farbe in der Bouillon sind. Nach Belieben mit Schlagrahm garnieren.



**Siedfleisch-Carpaccio mit Himbeer-Kürbiskerndressing**  
Für etwa 180 g Fleisch pro Person ein gutes Kilogramm mageres Siedfleisch (Kochverlust 12 Prozent) in starker Bouillon langsam während vier bis fünf Stunden weich ziehen lassen (nicht kochen!).



**Dressing**

60 g Himbeeressig  
60 g Kräuteressig  
125 g Kürbiskernöl  
125 g Rapsöl  
125 g Peperoni in kleinen Würfeln  
Tabasco, Aromat, Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

violette Zwiebelringe zum Belegen

**Zubereitung**

Alle Dressing-Zutaten mischen (nicht mixen!), mit Pfeffer und Tabasco abschmecken, über das fein geschnittene und nach Belieben mit Zwiebelringen belegte Siedfleisch träufeln.

**Appenzellersteak**

5 Plätzli vom Schweinsnierstück (je ca. 150 g), fürs Cordon bleu zum Schmetterling geschnitten  
150 g Appenzeller Käse  
100 g Mostbröckli

**Zubereitung**

Käse und Mostbröckli zusammen einrollen (pro Steak 30 g Käse und 20 g Mostbröckli), etwa 3 cm breit. Steak füllen und zusammenlegen, marinieren und würzen nach Geschmack, in der Pfanne braten. Dazu passt eine Champignons-Rahmsauce, nach Belieben mit einem Schuss Cognac und Mostbröckli-Juliennes.

Rezepte: Sepp Manser, Meglisalp