

essen & trinken

*Für
Gäste*

Das Winzer-
Menü

WORKSHOP

Der perfekte
Mohnkuchen

ZEIT FÜR WILD

VON REH BIS
HIRSCH

GENUSS-REISE
KROATIEN

Kartoffel-Kürbis-
Gratin flankiert
Kalbsfilet und
Pfifferlingsrahm

Kartoffel liebt Kürbis

Als Gratin, Püree, Brot oder Flammkuchen –
Herbsthelden in neuer Harmonie

Harmonie

RESTAURANT

IN TRAUTER HARMONIE

Am Fuß einer alten Burgruine haben Iris Mayer und Susanne Däumer-Lentz die goldene Mitte zwischen Fine Dining und der rustikalen Küche des Frankenwalds gefunden. Ihr Erfolgsrezept: Regionalität, Handwerk – und eine ganz besondere Suppe

TEXT BENEDIKT ERNST

Eine Fränkin
kommt selten allein:
Die Schwestern
Iris Mayer (l.) und
Susanne Däumer-
Lentz führen die
„Harmonie“ als Duo



Als der Guide Michelin im März 2021 seine Sterne vergab, hatte die Gastronomie in Deutschland gerade wenig zu lachen: Es herrschte Corona-Lockdown. Umso größer fiel die Freude im beschaulichen Lichtenberg an der bayerisch-thüringischen Grenze aus: Das Restaurant „Harmonie“ wurde mit dem grünen Stern für besonders nachhaltige Arbeitsweise ausgezeichnet. „Es kam absolut überraschend für uns und hat uns viele neue Gäste gebracht“, erinnert sich Restaurantchefin Susanne Däumer-Lentz. Obwohl sie das Restaurant seit rund 20 Jahren gemeinsam mit ihrer Schwester Iris Mayer erfolgreich leitet und über die Jahre viele Auszeichnungen sammeln konnte, sei es für sie noch immer surreal, wenn sie – „die zwei Harmonie-Mädels aus dem kleinen Lichtenberg“ – in einem Atemzug mit Adressen wie dem Berliner Rutz oder dem Söl'ring Hof auf Sylt genannt werden. Seit 2026 wird der grüne Stern zwar nicht mehr verliehen, doch das Engagement der Schwestern in Sachen Regionalität bleibt davon unberührt: „Wir überlegen immer wieder, wie wir das Thema noch weiterdrehen können“, betont Küchenchefin Iris Mayer. Über viele Jahre haben sie sich ein beeindruckendes Lieferantennetzwerk an lokalen Kleinbetrieben aufgebaut: Saiblinge und Forellen aus lokaler Teichfischerei, Weiderindfleisch und Ziegenkäse aus der Umgebung sowie allerlei Obst und Gemüse, das der Frankenwald zu bieten hat: „Die Gärtnerei Ernst im Nachbarort ist für uns ein Sechser im Lotto, die Qualität ihrer alten Gemüsesorten ist spektakulär“, gerät Mayer ins Schwärmen.

Fotos: Maik Däumer, Wikimedia/Markus G. Klotzer



West und Ost vereint auf dem Teller: Entrecôte vom fränkischen Weiderind trifft thüringische Bio-Egerlinge von der Burg Ranis



Zentrum einer geschichtsträchtigen Gemeinde: das Rathaus am Lichtenberger Marktplatz

KURZ & KNAPP

Die Heldinnen: Iris Mayer und Susanne Däumer-Lentz

Alter: 51 und 42

Restaurant: Harmonie, Schloßberg 2, 95192 Lichtenberg

Liebungsgerichte: fränkisches „G'schling“ (Innereienragout), Steak, Braten mit Klößen, gefülltes Täubchen

Der Ort: Lichtenberg

Einwohnerzahl: knapp 1000

Nicht verpassen: Wanderung durchs Höllental, Burgfest im September, klassische Konzerte von Meisterschülern im Haus Marteau

Lichtenberg in drei Wörtern: historisch, musikalisch, idyllisch



Im 19. Jahrhundert als Vereinsgaststätte der „Harmoniegesellschaft“ gestartet, hat sich der Gasträum seinen historischen Charme bewahrt



Ohne Kloß nix los: Die klassische fränkische Beilage schmückt saftige Landente mit Beifußsauce und Apfelrotkraut

Oder die Erdbeeren vom Geiersberger Biohof, deren Aroma bei der Anlieferung durchs ganze Haus steigt. Wenn die Schwestern mit strahlenden Augen über gute Lebensmittel sprechen, fallen sie sich vor Begeisterung schon mal ins Wort und beenden gegenseitig ihre Sätze. „Die Leidenschaft, die hinter diesen Produkten steckt, macht was mit einem. Das merken auch unsere Auszubildenden“, sagt Susanne Däumer-Lentz und verweist stolz auf ihr engagiertes Kernteam. „Jeder bemerkt, dass es ein Unterschied ist, wenn man die Eier von den eigenen Hühnern verwendet, die man vorher selbst gefüttert hat. Es bekommt eine andere Wertigkeit.“ In der gehobenen Küche ist es heute nicht mehr ungewöhnlich, die Produzenten der Lebensmittel zu nennen – in der „Harmonie“ gehörte es schon in der vorherigen Generation zum guten Ton. „Unsere Mutter hat das schon gemacht, als die Herkunft noch niemanden interessiert hat“, blickt Susanne Däumer-Lentz zurück.

„Ich wehre mich strikt gegen den Kombidämpfer. Die Gans kommt aus der Röhre.“

Ein gewisser Sinn für die schönen Dinge des Lebens liegt schon in den Wänden des Gasthauses: Es wurde auf den Grundmauern eines alten Schlossturms der Burg Lichtenberg gebaut und diente im 19. Jahrhundert als Vereinsgaststätte der „Harmoniegesellschaft“, einer Vereinigung von „Männern von unbescholtenem Rufe“, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, für ein „anständiges, geselliges Vergnügen“ zu sorgen. Die Burg selbst hielt im 15. Jahrhundert einem Angriff durch ein Heer aus Nürnberg stand, fiel knapp 200 Jahre später im

Dreißigjährigen Krieg und ermöglichte in Zeiten des geteilten Deutschlands einen Blick vom Westen in den Osten. Bei so viel Geschichte ist es stimmig, dass sich die Küche der „Harmonie“ dem zeitlosen Handwerk verschrieben hat. „Wir haben keinen Kombidämpfer, da wehre ich mich strikt dagegen“, betont Iris Mayer, die ihre Ausbildung unter anderem bei Alexander Herrmann in Wirsberg absolvierte. „In der Gänsezeit kommt der Braten bei uns aus der Röhre, so wie ich es gelernt habe. Auf einen Ofen kommen drei Gänse, also zwölf Portionen Gänsebrust – wenn die aus sind, sind sie eben aus.“ Glücklicherweise seien die Gäste heute verständnisvoller als noch bei den Eltern, die das Restaurant 1981 übernommen hatten. „Damals wurde erwartet, dass fünf, sechs verschiedene Fleischsorten auf der Karte stehen, am besten nur die edlen Stücke“, erinnert sich Mayer. Heute freuen sich die Gäste, wenn ganze Tiere verarbeitet werden. Die Innereien der Gans

kommen in eine Terrine; vom Reh neben der Keule auch Ragout und manchmal tagesfrische Leber auf die Karte.

Nur beim Signature Dish des Hauses verstehen die Gäste keinen Spaß. „Schiefertrüffelsuppe kannte ich schon aus meiner Ausbildung, aber sie war kein Verkaufsschlager“, erinnert sich Iris Mayer. Es handelt sich dabei nicht um einen echten Trüffel, sondern um den Wüstpilz *Pisolithus arhizus*, der sich auf verwittertem Schiefer im Frankenwald und dem angrenzenden Thüringer Schiefergebirge wohlfühlt. Sein intensives Aroma tritt erst mit viel Hitze hervor und erinnert eher an Steinpilz als an Trüffel. Wie so viele Anbieter von regionalen Spezialitäten kamen eines Tages Sammler nach Lichtenberg und boten ihre Ausbeute an. Da die Schwestern bei solchen Gelegenheiten nicht lange fackeln, schlugen sie zu. „Als wir eine größere Menge abgenommen hatten, haben wir einen großen Topf gekocht – und irgendwann fing es an, dass die Leute sauer waren, wenn die Suppe nicht auf der Karte stand“, erinnert sich Susanne Däumer-Lentz und zuckt amüsiert mit den Schultern. Heute wird die nussbraune Essenz während der Saison unter Verwendung stattlicher Mengen an Portwein für das ganze Jahr eingekocht. In der Pandemie begannen die Schwestern, die Suppe in Dosen abzufüllen, damit die Gäste im Quarantäne-Exil nur noch einen Schuss Sahne hinzufügen mussten. Es verwundert nicht, dass die Kreation zum Evergreen der „Harmonie“ geworden ist, da sich in ihr die Handschrift von Iris Mayer widerspiegelt: Das Gericht besticht mit Tiefe, Intensität und einem bodenständigen Hedonismus, der bei Gästen den unmittelbaren Drang auslöst, ihre Teller abzulecken.

Es geht nicht um Showeffekte, sondern um Produktqualität, präzise Garpunkte und darum, sich Zeit zu nehmen – in der Küche wie auch im Gastraum. In Zeiten von Doppel- und Dreifachbuchungen in gehypten Instagram-Restaurants bieten



Süßes Highlight zum Abschluss: Variation von Pfirsich und Himbeere nebst Macaron

die Schwestern ihren Gästen das Gegenteil davon: Eine Auszeit mit Stil. Zwischen dunklem Holz und weißen Tischdecken kommen am Abend in der „Harmonie“ Gäste aus verschiedensten Ecken zusammen: junge Foodies, alteingesessene Stammgäste, Familien aus dem Ort und

Mit Wärme und Substanz gegen den schnellebigen Zeitgeist

weit angereiste Konzertbesucher aus dem nahe gelegenen Haus Marteau, einer Ausbildungsstätte für Meister-schüler der klassischen Musik. Bei fränkischen Weinen und lokalen Bieren stellt sich schnell eine Wärme ein, wie sie im Fine-Dining-Bereich nur noch selten zu finden ist. Auch aus diesem Grund halten sich die Sterne-Ambitionen von Iris Mayer in Grenzen: „Für einen Stern müsste ich anders kochen. Wir müssten uns alle verbiegen.“ Zum Glück muss sich darüber niemand ernsthaft Sorgen machen.



IRIS MAYER UND SUSANNE DÄUMER-LENTZ EMPFEHLEN

Adelskammer

Ältestes Wirtshaus im Frankenwald mit Fleisch von eigenen Tieren und Kartoffeln aus eigenem Anbau. Perfekt für traditionelle fränkische Gerichte.

Bad Steben-Carlsgrün, Dorfplatz 8, adelskammer.de

Confiserie Burg Lauenstein

Top-Adresse für allerlei Süßes, von handgemachten Trüffeln und Pralinen bis zur Bean-to-bar-Schokolade mit klarer Herkunft. **Ludwigsstadt**, Fischbachmühle 2, lauensteiner.de

Gärtnerei Ernst

Die Brüder Martin und Manuel Seiler haben die alte Familiengärtnerei übernommen und bieten heute unter anderem Obst und Gemüse von alten und neuen Sorten in Spitzenqualität an.

Bad Steben, Pfaffensteig 19, ernst-gaertnerei.de

Regio-Markt

Onlineshop, über den die Produkte kleiner Produzenten und Manufakturen aus der Region bezogen werden können – auch die Schiefertrüffelsuppe von Iris Mayer. **Schwarzenbach a. d. Saale**, Hallerstein 36, genussladen.shop

Landmetzgerei Strobel

Alteingesessene Metzgerei mit vielen modernen Ansätzen und einem transparenten Fokus auf Fleisch aus artgerechter Haltung. **Selbitz-Dörnthäl**, Dörnthäl 71, metzgerei-strobel.de