



Heinrich Gasteiger Gerhard Wieser Helmut Bachmann

# So kocht Südtirol

Eine kulinarische Reise  
von den Alpen in den Süden

## ONLINE-KOCHSERVICE

Wenden Sie sich an uns, wenn Sie Fragen haben. Anregungen sind uns jederzeit willkommen.

[info@so-kocht-suedtirol.it](mailto:info@so-kocht-suedtirol.it) · [www.so-kocht-suedtirol.it](http://www.so-kocht-suedtirol.it) · Fax +39 0471 081079



[www.facebook.com/sokochtsuedtirol](https://www.facebook.com/sokochtsuedtirol)

## BIBLIOGRAFISCHE INFORMATION DER DEUTSCHEN BIBLIOTHEK

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

## URHEBERRECHTE

Das Buch ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der Vervielfältigung, der Reproduktion, der Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen wie CD-ROM oder Video oder der Einspeicherung ins Internet, der fotomechanischen Wiedergabe und der Übersetzung in andere Sprachen, behalten sich Urheber und Verlag vor. Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben, Rezepte, Ratschläge und Ernährungsempfehlungen wurden von den Autoren nach bestem Wissen erstellt und von ihnen und dem Verlag mit größtmöglicher Sorgfalt erwogen und überprüft. Sie beruhen auf dem derzeitigen Wissensstand. Gleichwohl sind inhaltliche Fehler nicht vollständig auszuschließen. Daher erfolgen die Angaben ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages oder der Autoren. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

## UMSCHLAGFOTOS

Spaghetti mit Knoblauch, Olivenöl und Peperoncino · Lammkarree mit Pestokruste · Buchteln

## IMPRESSUM

2018 · Siebzehnte Auflage

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia Buch GmbH (2000)

Lektorat & Korrektorat: Kathrin Kötz und Benedikta Heiss

Umschlaggestaltung: ganeshGraphics, Lana

Design & Layout: Athesia Verlag

Druck: Athesia Druck, Bozen

**ISBN 978-88-6839-099-0**

[www.athesia-tappeiner.com](http://www.athesia-tappeiner.com)

[buchverlag@athesia.it](mailto:buchverlag@athesia.it)

*Einfach QR-Code  
scannen und auf  
unserer Internetseite  
informieren.*



Heinrich Gasteiger Gerhard Wieser Helmut Bachmann

# So kocht Südtirol

Eine kulinarische Reise  
von den Alpen in den Süden

Ausgezeichnet mit der Silbermedaille der  
Gastronomischen Akademie Deutschlands (GAD)



# INHALT

- 4 Kleine praktische Anleitungen zu den Rezepten
- 6 Maße und Gewichte
- 11 Zu diesem Buch
- 12 Vorwort von Eckart Witzigmann
- 13 Südtiroler Küche
- 16 Tiroler Knödel
- 17 Südtiroler Speck
- 19 Törggelen
- 20 Südtiroler Küchensprache
- 22 Italienische Küche
- 26 Kulinarisches Wörterbuch
- 28 Tipps und Tricks der Meisterköche
- 33 Küchengeräte, Werkzeuge und Maschinen
- 39 Hilfsmittel in der Küche
- 44 Gewürze und Kräuter
- 52 Grundzubereitungsarten/ Garmethoden
- 54 **KALTE VORSPEISEN**
- 60 Salate
- 64 Essig
- 65 Blüten und Blumen in der Küche
- 104 **SUPPEN**
- 142 **WARME VORSPEISEN**
- 202 **FISCHE UND MEERESFRÜCHTE**
- 226 **FLEISCH, WILD UND GEFLÜGEL**
- 288 **SAUCEN, BRÜHEN UND BINDEMittel**
- 310 **SÄTTIGUNGSBEILAGEN**
- 312 Kartoffeln, Knödel, Spatzlen, Nudeln, Polenta, Reis
- 315 Getreide
- 338 **GEMÜSE**
- 344 Spargel
- 345 Pilze
- 347 Südtiroler Erntekalender
- 366 **SÜSSSPEISEN UND NACHTISCHE**
- 371 Praktische Anleitungen
- 374 Obst
- 374 Der Südtiroler Apfel g. g. A.
- 436 Tee- und Weihnachtsgebäck
- 447 Brot und Getreide
- 454 **VORRATSKAMMER**
- 456 Einkauf, Konservierung und Lagerung von Lebensmitteln
- 460 Eier
- 462 Milch und Milchprodukte
- 464 Käse
- 468 Honig
- 469 Speisefette und Speiseöle
- 480 **GETRÄNKE UND COCKTAILS**
- 490 Gästebewirtung
- 495 Das kalte Buffet
- 498 Gesunde, vollwertige Ernährung
- 502 Allergie oder Intoleranz – ein folgenschwerer Unterschied!
- 504 Nährwerttabelle
- 507 Geruch und Geschmack
- 508 Weinland Südtirol
- 515 Kleines Wein-ABC
- 517 Das Bier in der Küche
- 518 Glossar – Küchenfachwörter und Begriffe aus der Küche
- 524 Autoren
- 528 Rezeptverzeichnis nach Speisenfolgen
- 535 Register A–Z

## ZU DIESEM BUCH

Seit 15 Jahren gilt das Buch als Standardwerk der Südtiroler Küche, und es ist in diesen Jahren nahezu 250.000-mal über die Ladentische gegangen. Weil nun aber auch Klassiker mit der Zeit gehen müssen, haben wir „So kocht Südtirol“ in seinem Erscheinen grafisch überarbeitet und es den neuesten Standards angepasst sowie alle Rezepte mit Nährwerten versehen.

Kochbücher, die über eine allzu komplizierte Sprache verfügen, erweisen sich in der Regel als wenig benutzerfreundlich. Die Verwendung dieses Buches ist selbst für Einsteiger kein Problem, denn gerade die ersten Kochversuche in der Küche unterstützt dieses Grundkochbuch optimal, und Begriffe aus dem Küchenlatein wurden erst gar nicht verwendet. Doch auch die Berufsköche finden in diesem Buch mit Sicherheit neue Kreationen und Ideen.

Damit Ihnen das Buch von Beginn an vertraut ist, haben wir es nach der **klassischen Menüreihenfolge** gestaltet.

- Die einzelnen **Kapitel** wurden mit der jeweiligen Farbe gestaltet.
- Die **Menge** der Zutaten ist auf kleine Haushalte abgestimmt.
- Die Zutaten sind in Form einer **Einkaufsliste** angegeben.
- Wo nötig, finden Sie wichtige Informationen über **Gartemperatur, Gardauer, Backtemperatur** und **Backdauer**.
- Weiters befasst sich ein ergänzender Teil mit den **speziellen Tipps, Variationen, Alternativen** usw.



Heinrich Gasteiger, Gerhard Wieser und Helmut Bachmann

Sie können das Buch als **Nachschlagewerk** für Grundrezepte verwenden, denn diese bilden das Gerüst der verschiedenen Rezeptgruppen. Jedem Kapitel geht unter dem Titel **Wissenswertes** eine Vielfalt an nützlichen Informationen voraus. Die Grundsätze der **modernen Ernährung**, der hohe Standard auf dem Lebensmittelmarkt und die modernen Küchentechniken finden dabei Berücksichtigung. Außerdem wollen wir Ihnen neben dem Spaß am Kochen auch noch Grundlegendes über **Gästebewirtung, Buffets, Getränke, Cocktails, Weine** usw. vermitteln.

Autoren und Verlag wollen mit diesem modernen Kochbuch dazu beitragen, dass in Zukunft das Kochen und das Genießen auch in Ihrem Haushalt zu den schönsten Beschäftigungen gehören.

Die Auswahl der Rezepte, die wir bei allem Streben nach Vollständigkeit letztlich treffen mussten, berücksichtigt alle gängigen Standards der Tiroler, der italienischen und der internationalen Küche. Wir haben aber dennoch versucht, Ihnen „unsere Küche“, wie sie sich im dritten Jahrtausend entwickeln wird, zu präsentieren. Sie werden neben Knödeln und Schlutzkrapfen auch einen Carpaccio oder eine Schokoladenmousse finden. Selbst wenn diese Gerichte nicht unmittelbar zur heimischen Küchentradition gehören, Südtirol hat sich in kulinarischer Hinsicht immer schon als besonders weltoffen erwiesen. Wir wünschen Ihnen mit diesem reichhaltigen Angebot viel Spaß beim Zubereiten, gutes Gelingen und zufriedene Gäste.

Die Autoren im Herbst 2015

H. Gasteiger

HEINRICH GASTEIGER

G. Wieser

GERHARD WIESER

H. Bachmann

HELMUT BACHMANN

# EIN KULINARISCHER GRUSS VON ECKART WITZIGMANN



Als Kind der Berge, allerdings nicht aus Südtirol, sondern aus dem österreichischen Bad Gastein, habe ich nie meine kulinarische Kinderstube verloren. Schlutzkrapfen, Spinatknödel, ein frisch aufgeschnittener Südtiroler Speck und vieles mehr sind für mich bis heute ein besonderer Genuss geblieben. Wenn es meine Zeit erlaubt, dann gibt es für mich nichts Schöneres, als einige Tage nach Südtirol zu fahren und dort in einer urigen Berghütte eines Bekannten einige Zeit auszuspannen.

Ausspannen bedeutet für mich alpinen Menschen, die Natur zu genießen, im Sommer endlose Wanderungen durch die einzigartige Landschaft zu unternehmen und im Winter die

schneebedeckten Berge und Pisten mit den Skiern herunterzusausen. Doch die Krönung eines jeden Tages ist das Einkehren in ein typisches Südtiroler Gasthaus oder am liebsten gleich in eine rustikale Berghütte oder zur rechten Zeit das Törggelen genießen. Dabei bin ich immer wieder vom freundlichen Wesen und von der herzlichen Gastfreundschaft der Südtiroler beeindruckt.

Viele Male habe ich mir gedacht, dass man die Eindrücke Südtirols mit einer besonderen Hommage an diese Region festhalten sollte. Wenn ich dann die nachfolgenden Seiten dieses Buches durchblättere, kann ich nur sagen, dass dieses Werk sehr gelungen ist und all die wunderbaren Dinge widerspiegelt, die man hier genießen kann. Es vermittelt rundherum etwas von Südtiroler Kultur, Lebensart und Tradition und vergisst gleichzeitig nicht den Blick nach vorn. So haben die Rezepte stets den Bezug zu den Wurzeln der Region, und doch erfüllen sie Kriterien einer modernen Küche, was bei den hochwertigen landwirtschaftlichen Produkten, die Südtirols Bauern zu bieten haben, kein Wunder ist. Auch der Wein – der Begleiter eines jeden guten Essens – wird entsprechend gewürdigt. Durch meine guten Beziehungen zu vielen Südtiroler Winzern weiß ich, wie sehr man in dieser Region den Wein pflegt und ausbaut. Gerade die besondere Artenvielfalt der Trauben, die unterschiedlichen Lagen und die vielen kleinen Weingüter stehen für dies Stückchen Erde.

Das Buch ist ein Handwerkzeug und ein Augenschmaus zugleich, denn die zahlreichen Fotos spiegeln die kulinarischen Besonderheiten Südtirols schnörkellos wider und machen das Werk, gemeinsam mit der gestalterischen Aufmachung, zu einem Glanzlicht in der Kochbuch-Landschaft. Die Autoren Heinrich Gasteiger, Gerhard Wieser und Helmut Bachmann sprechen im Übrigen schon für sich. Man kann bei jeder Seite spüren, dass auch die Autoren sich einen Wunschtraum erfüllt haben und mit diesem Werk eine Symbiose und Harmonie zwischen einem praxisnahen, leicht verständlichen Lehrbuch und einer Liebeserklärung an ihre Heimat geschaffen haben ... ich kann's verstehen!

Der Jahrhundertkoch  
ECKART WITZIGMANN

München, Oktober 2000

# SO ISST UND LEBT MAN IN SÜDTIROL

## Die regionale Küche

Die regionale Küche ist in den letzten Jahren wieder salonfähig geworden. Sie ist der kulinarische Ausdruck einer Kultur eines bestimmten Gebietes, hat meist rustikalen Charakter, beruht auf regionalen Traditionen und verwendet Produkte aus der Umgebung. Durch die engere, zunehmend intensivere Zusammenarbeit von Bauern und gastronomischen Betrieben sowie die steigende Beliebtheit traditioneller Speisen werden immer mehr Gerichte der regionalen Küche aufgegriffen und verfeinert.

## Die Anfänge der Tiroler Küche

Tirol reichte früher vom Gardasee bis Kufstein, grenzte an Graubünden, Bayern, Salzburg und Venetien. Das Wirtschaftsleben war von Landwirtschaft, Handwerk, Bergbau, Handel und Gastgewerbe geprägt. Kleines, aber glanzvolles Handelszentrum war Bozen, wo Jahr für Jahr vier „internationale“ Märkte und Messen stattfanden. Die Venezianer präsentierten dort in erster Linie Lebens- und Genussmittel, die sie aus nordafrikanischen und orientalischen Ländern importierten: exotische Kräuter, Gewürzmischungen, Kaffee, Schokolade, kostbare Öle,

Südfrüchte usw. Die Möglichkeit, heimische Speisen mit südlichen Aromen zu verfeinern, war aber eine Frage des Geldbeutels.

Der ärmere Teil der Bevölkerung lebte von dem, was Natur, Acker und Feld im Laufe der Jahreszeiten hergaben, und bereitete daraus, was den Magen füllte: Weizen- und Hafermus, Roggen- und Dinkelbrot, Kohl und Rüben, Erdäpfel und Fisolen, gezüchtete und wilde Feld- und Waldfrüchte, etwas Obst, das selten roh, sondern häufiger gebraten oder gesotten oder als Speisenzutat genossen wurde, sowie reichlich Milchprodukte. Das Kochfett war hauptsächlich

*Kirchen, Klöster, Burgen, Almhütten, Gasthöfe, Sterne-Restaurant – die Region um die Künstlerstadt Klausen birgt kulturelle wie kulinarische Schätze. Mit seinen Weinhängen und exzellenten Weißweinen ist das südliche Eisacktal ein wahres Genussparadies.*



# TIROLER KNÖDEL

## Die Geschichte

Auf die Frage nach dem typischsten Tiroler Gericht würden die meisten wohl mit Tiroler Knödel antworten. Was hat aber eine Kapelle mit dem Tiroler Knödel zu tun? Sehr viel. Die Burgkapelle von Hocheppan, in der Nähe von Bozen, beherbergt einen einmaligen Freskenzyklus, der um 1180 entstanden ist.

Ein Ausschnitt zeigt Maria im Wochenbett. Die Wehmutter steht an der Kochstelle, und siehe da, im Topf sieden fünf Knödel, und mit der Rechten hat die Wehmutter einen Knödel auf die Gabel gespießt und schiebt ihn zur Kostprobe in den Mund. Hier also, in der Burgkapelle von Hocheppan, stößt man auf die erste und älteste Darstellung des Tiroler Knödels.

Wir wissen nicht, welche Zutaten um 1180 in die Knödel gegeben wurden;

wie er heute zubereitet wird, das erfahren Sie auf Seite 113.

Außer den Tiroler Knödeln gibt es noch eine Vielfalt von Knödeln wie z. B. die Semmelknödel, Spinatknödel, die „Schwarzplentenen“, also mit Buchweizen zubereiteten Knödel, die Leberknödel, Steinpilzknödel, Fastenknödel.

## Man erzählt sich übrigens eine reizende Anekdote über die Entstehung des Tiroler Knödels

Landsknechte seien durch Tirol gezogen und hungrig wie Bären in einem Gasthaus eingekehrt. Der Wirt sollte ihnen innerhalb kürzester Zeit ein Essen auf den Tisch stellen, sonst würden sie alles kurz und klein schlagen. Die Wirtin hatte aber fast nichts mehr in der Küche. Da nahm sie in ihrer Verzweiflung einfach alles, was da vorrätig war, schnitt Speck und Wurst und altes Brot zu kleinen Würfeln, vermengte es

mit Milch und Mehl, bildete einfache Kugeln daraus, gab sie in siedendes Wasser, und nach einer knappen halben Stunde stellte sie der hungrigen Meute eine Schüssel mit diesem Verlegenheitsgericht vor.

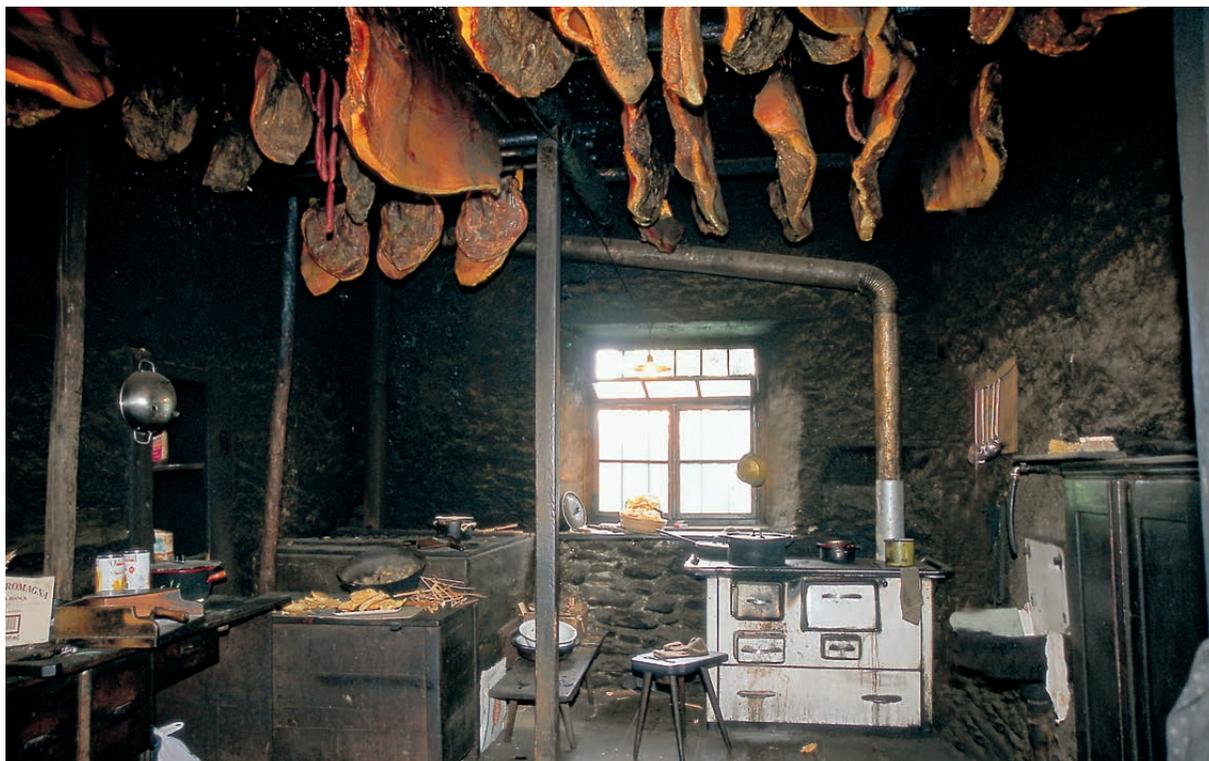
Die Landsknechte waren von diesen Knödeln hellauf begeistert.

Und so soll er entstanden sein, der „Tiroler Knödel“.

Der wahre Hintergrund für die Entstehung des Tiroler Knödels dürfte aber das karge Leben in den Bergen gewesen sein, das die Bauern erfinderisch machte. Die Bauern waren Selbstversorger. Wahrscheinlich haben sie alles, was die Speisekammer bot, vermengt und zu Knödeln geformt. Der Bauer hatte die Kornfelder, hatte seine Hofmühle für das Mehl, hatte den Speck, und Feder- und Rindvieh gaben ihm Eier und Milch.



*Gerollte Speckknödel vor dem Kochen*



Die alte Räucherküche vom Hof „Oberschöra“ in St. Nikolaus/Ulten gibt Einblick in die Lebensgewohnheiten von anno dazumal.

## SÜDTIROLER SPECK

### Die Räucherspezialität Speck

Neben den vielen Spezialitäten der Südtiroler Küche muss der Speck mit seinem einzigartigen Aroma wohl an erster Stelle genannt werden. Es ist die Entdeckung unserer Vorfahren, dass frisches Fleisch im Rauch der Feuerstelle vor dem allzu schnellen Verderben bewahrt werden kann. Salzen und Räuchern sind alte Konservierungsmethoden für Fleisch. Besonders für die ärmeren Bevölkerungsschichten stellten Räucherwaren wie Kaminwurzeln und Speck oft die einzige Möglichkeit dar, auch in den Wintermonaten ab und zu ein Stück Fleisch als lebensnot-

wendige Energiequelle auf den Tisch zu bekommen.

Während der Bauer heute seinen Speck nur für den Hausgebrauch erzeugt, produzieren zahlreiche gewerbliche Betriebe in Südtirol für den europäischen Markt. Der Speck nimmt unter den Südtiroler Markenprodukten ohne Zweifel eine Spitzenstellung ein.

### Herstellung von hausgemachtem Bauernspeck

Der in bester Südtiroler Tradition nach allen Regeln der Kunst gepökelt, geräuchert und anschließend in der würzigen Bergluft zur Reifung gela-

gerte Speck ist etwas Besonderes. Die Gewürzmischung, die für das Einsalzen (Pökeln) verwendet wird, besteht aus Salz, Pfeffer, Knoblauch, Wacholder und Neugewürz. Jeder Bauer hat aber sein eigenes Rezept für die Zusammensetzung der Gewürzmischung. Zudem werden gelegentlich auch noch Lorbeerblätter und Koriander hinzugefügt. Für die Speckherstellung werden magere, vollfleischige Schweinsschlegel (Keulen) verwendet. Der Schlegel wird entbeint und nach traditionellem Verfahren mit oder ohne Kaiserteil (Oberschale) zugeschnitten. Man kann aber auch den Schweinebauch

# TÖRGGELEN

Das Törggelen ist ein alter Südtiroler Herbstbrauch. Es ist die Bezeichnung für das Verkosten des neuen Weines, des *Nuien*, andernorts *Sußer* oder *Federweißer* genannt, am Ort seiner Entstehung, in den verschiedenen Weinhöfen.

Das Wort stammt von dem Begriff *Torggl* (Weinpresse, Traubenpresse). Das Törggelen hat weit über die nördlichen Grenzen unseres Landes hinaus Furore gemacht.

Auch die Oberitaliener kennen einen ähnlichen Brauch, den sie *castagnata*, d. h. Kastanienpartie, nennen.

Getörggelet wird heute von Anfang Oktober bis gegen Weihnachten, sofern nicht vorher ein mächtiger Schneefall eintritt. Früher begann das Törggelen erst am Martinitag (11. November).

Das Törggelen kennt man vor allem im Eisacktal und im Burggrafenamt. Heute törggelet man freilich auch dort, wo überhaupt keine Rebe mehr steht, sogar in München.

Zum neuen Wein werden meist gebratene Kastanien, Speck, Kaminwürzen, Almkäse, Schüttelbrot und süße junge Nüsse sowie die frischen Produkte des ersten Schlachtens, z. B. saftige Hauswürste mit Kraut und duftende, würzige Schweinsrippeln oder Gsurtes mit gebratenen Erdäpfeln, ein Schöpsernes *Bauernbratl* oder eine *Gerstsuppe* mit Selchfleisch, gegessen.



Im Herbst öffnen die Bauern auf ihren Höfen die schönen Stuben. Die Südtiroler lieben das Törggelen besonders in diesem Ambiente.

# SÜDTIROLER KÜCHENSPRACHE



Die Freunde der Südtiroler Küche, vor allem jene nördlich des Brenners (aus Österreich, Deutschland und der Schweiz), finden hier ein Glossar mit Südtiroler Lebensmittelbezeichnungen und Speisen.

Zum größten Teil stammen die Begriffe aus den Rezepten dieses Buches, sollen aber auch Südtirol-Urlaubern eine Hilfe sein, die Speisekarte oder auch das Warenangebot in den Geschäften zu verstehen.

- **Apfelkiechl/Apfelküchl** Apfelscheiben in Backteig
- **Blutnudeln** hausgemachte Bandnudeln unter Zugabe von Schweinsblut
- Bauernbratl** Schweinsbraten mit Kartoffeln und Gemüse
- Bauernschmaus** Rippchen, Selchkarree, Würste, Sauerkraut und Knödel
- Beinfleisch** gekochtes Rindfleisch
- Beize** Marinade
- Beuschel** Kalbslungengericht
- Brennsuppe** braune Mehlschwitze (Einbrenn) mit Suppe gekocht
- Bries** Kalbsmilken
- Brösel/Semmelbrösel** Brotbrösel, Paniermehl
- Buchteln/Wuchteln** Mehlspeise aus Hefeteig (in Bayern Rohrnudeln genannt)

- **Dampfl** Hefevorteig/Ansatz
- **Eidotter** Eigelb
- Eierschwammerln** Pfifferlinge
- Eiklar** Eiweiß
- Erdäpfel** Kartoffeln
- Erdäpfelriebler** Kartoffelschmarren
- **Faschiertes** Hackfleisch
- Faschingskrapfen** Hefengebäck, mit Marillenmarmelade, aber auch mit Vanillecreme gefüllt
- Fastenknödel** Semmelknödel
- Fisolen** grüne Bohnen
- Fleckerln** kleine viereckige Nudelstücke
- Flotte Lotte** Küchengerät zum Pürieren von Gemüse
- Frittaten** Suppeneinlage, fein nudelig geschnittene Omeletten/Palatschinken
- **Gelbe Rüben** Karotten
- Germ** Hefe
- Gerst** Graupen, Gerste
- Grantn** Preiselbeeren
- Graukäse/Graukas** pikanter, intensiv riechender Almkäse
- Gröstel** geröstete Kartoffelscheiben mit Kalbs- oder Rindfleisch und Kräutern
- Gselchtes/Gselchts** geräuchertes Fleisch (vom Schwein, Rind und Wild)
- Gugelhupf** Napfkuchen
- **Haxe (Schweinschaxe)** Stelze (Schweinsstelze)
- Holler/Holer** Holunder
- **Johannisbeeren** Ribisel
- **Kaiserschmarren** gebackener und anschließend zerstochener Omelettenteig mit Rosinen
- Kaminwurzen** kleine geräucherte, luftgetrocknete Würste (auch aus Wildfleisch)
- Karfiol** Blumenkohl
- Kloazn/Kletzen** getrocknete Birnen
- Kniekiechl** rundes Hefengebäck
- Knödel** Kloß, Klöße (Südtiroler Nationalgericht)
- Knödelbrot** Weißbrot- oder Semmelwürfel

# PRAKTISCH UND PRAXISNAH

## Tipps und Tricks der Meisterköche

### Für den täglichen Gebrauch

Dies ist eine Sammlung von Tipps und Tricks, die beim Kochen den kleinen, aber entscheidenden Unterschied ausmachen. Sie enthalten Antworten auf Fragen, die sich jeder schon einmal gestellt hat. Fragen, deren Antworten uns die Kochbücher meist schuldig geblieben sind. Sie bringen Klarheit bei scheinbar banalen Fragen, die in Wirklichkeit aber Grundfragen des Kochens sind.

### Salate

**Blattsalate:** Blattsalate schmecken besser, wenn sie mit Essig, Öl, Gewürzen und frischen Kräutern oder Salatmarinaden sorgfältig angemacht und nicht nur übergossen werden.

**Gemüse- und Blattsalate:** Fast alle Salate verlieren ihr herrliches Aroma, wenn sie zu kalt serviert werden.

### Suppen

**Fleischsuppe ist trüb:** Sollte Ihre Suppe einmal nicht gelingen und trüb sein, so können Sie sie leicht salzen und langsam köcheln lassen. Salz hilft Ihnen, die Suppe zu klären.

**Oder:** Eiweiß mit etwas Wasser kurz aufschlagen und zur kochenden Suppe geben. Sofort einmal mit dem Schneebesen umrühren und dann mit einem Holzlöffel vorsichtig und kurz am Boden des Topfes rühren, damit sich das Eiweiß nicht am Boden ansetzt (der Topf sollte hoch und eng sein, damit sich das Eiweiß besser absetzen kann). Sobald die Suppe zu kochen beginnt, die Hitze reduzieren und für einige

Minuten leicht köcheln lassen, bis die Suppe klar geworden ist. Nicht zu viel Eiweiß verwenden, sonst riecht die Suppe danach.

*Diesen Vorgang können Sie auch bei Brühen (Fischbrühe usw.) anwenden.* Angebratene Zwiebelhälften geben der Suppe eine schöne Farbe und einen intensiveren Geschmack.

**Suppe entfetten:** Die Fettsäuren auf der Suppe erstarren, wenn diese kalt wird. Dann können Sie sie ganz einfach mit einem Löffel abschöpfen. Heiße Suppen entfetten Sie mit Küchenkrepp, indem Sie das Papier flach auf die Oberfläche legen, mit Fett vollsaugen lassen und dann zum Topfrand hin wegziehen. Wiederholen Sie den Vorgang, bis die Suppe fettfrei ist.

**Suppen abseihen:** Am besten eignet sich ein Tuch mit feiner Struktur (Leinentuch). Dabei wird zuerst ein Sieb auf den Topf gegeben und dann das Tuch darübergelegt und die Suppe durchgeseiht.

**Cremesuppen verfeinern:** Sie werden noch sämiger, wenn man sie durch Einrühren von kalten Butterstücken bindet oder mit geschlagener Sahne vollendet.

### Nudeln

**Nudelteig herstellen:** Der Teig muss ruhen, damit er sich leichter ausrollen lässt. Salzen Sie den Teig nicht, wenn Sie ihn nicht sofort weiterverarbeiten, denn durch längeres Ruhenlassen des Teiges kann er sich braun verfärben.

**Nudeln kochen:** Als Faustregel gilt: 100 g Nudeln pro Person für ein Hauptgericht. Verwenden Sie zum Nudeln-

kochen einen großen Topf, denn die Nudeln quellen beim Kochen stark auf. Zum Kochen von 100 g Nudeln braucht man etwa 1 Liter Wasser und etwa 12 g Salz (ein gestrichener Teelöffel). Salz gibt man erst in das kochende Wasser, denn es erhöht die Wassertemperatur. So kühlt das Wasser weniger ab, wenn man die Nudeln hineingibt. Geben Sie etwas Öl in das Kochwasser, dann kleben die Nudeln nicht zusammen. Lange Spaghetti, die nicht quer in den Kochtopf passen, zuerst aufrecht ins kochende Salzwasser stellen, dann nach und nach in den Topf schieben. Rühren Sie die Nudeln öfters um (speziell am Anfang), dann verkleben sie nicht. Nur getrocknete Pasta kann man „al dente“ kochen (siehe auch S. 26, im kulinarischen Wörterbuch).

### Risotti

Den Rundkornreis, der am meisten für Risotti angeboten wird, nennt man *Arborio*. Am besten schmeckt aber der *Carnaroli*. Sehr gut geeignet ist auch der *Vialone Nano*. Jede dieser Reissorten hat leicht verschiedene Garzeiten, das heißt, nicht immer 20 Minuten, sondern jede Sorte eine bis zwei Minuten mehr oder weniger. Sollte man keine der von uns erwähnten Reissorten finden, achte man auf die auf der Reisverpackung angegebene Information über die Eignung der Sorte.

Der Risotto sollte cremig sämig sein, das gelingt am besten, wenn Sie zum Ende der Kochzeit den Risotto mit kalter Butter verfeinern, er darf aber dann nicht mehr kochen (siehe auch S. 182–186).



# KALTE VORSPEISEN

## *Appetit auf mehr*

*Spricht man von „Kochkunst“, so mag wohl die kalte Küche – stellvertretend für alle Bereiche – das Wort „Kunst“ zur Gültigkeit erheben. Gerade weil kalte Vorspeisen ein derart weites Feld für Kreativität bieten, sind sie auch eine Herausforderung für jeden Kochbegeisterten. Verzichten Sie nicht auf die kalte Vorspeise! Gerade hier lassen sich mit wenig Mühe großartige Effekte erzielen, und gerade die Vorspeisen bieten reiche Gelegenheit zur Entfaltung.*

*Kalte Vorspeisen können, ebenso wie warme Vorspeisen, aus fast allen Nahrungsmitteln zubereitet werden. Sie sollten in Gehalt und Farbe dem nachfolgenden Hauptgericht angepasst werden, appetitanregend wirken und geschmackvoll abgestimmt sein.*

*Vorspeisen sensibilisieren die Sinne für die kommenden Kreationen und dienen nur sekundär der Sättigung, sie sollten deshalb nicht zu umfangreich sein, aber aufregend oder gewagt – „eine raffinierte Kleinigkeit“.*

*Im Rahmen einer Speisenfolge werden die kalten Vorspeisen an erster Stelle gereicht.*

## Spargel mit Bozner Sauce

Für 4 Personen

Gemüse	2 kg	weißer Spargel
Sonstiges	1 TL	Butter
	1 Prise	Zucker
	2 EL	Weißwein Salz
Weiteres	2 EL	Parmesan, gerieben
	2 EL	zerlassene Butter Kresse
	100 g	Schinken
Bozner Sauce	2	Eier
	2 TL	Senf
	150 ml	Samenöl
	3 TL	Weißweinessig
	2 EL	heiße Fleischsuppe (s. S. 108) oder Wasser
	2 EL	Schnittlauch, fein geschnitten weißer Pfeffer aus der Mühle Salz

- ▶ Spargel vom Kopf weg mit einem Sparschäler (Spargelschäler) sorgfältig rundum schälen, dabei die Hand stützend unter den Spargel halten, damit er nicht bricht, oder den Spargel flach auf eine umgedrehte Glasschüssel legen und schälen.
- ▶ Spargelstangen nach Stärke ordnen und evtl. mit einem Messer die holzigen, angetrockneten Enden wegschneiden.
- ▶ Spargel portionsweise bündeln und mit Küchengarn zusammenbinden.

### Kochmethode 1

- ▶ Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, Butter, Zucker, Weißwein und Salz dazugeben, Spargel einlegen und zugedeckt (weiße Serviette oder Küchentrepp darauflegen, damit der Spargel vom Wasser bedeckt bleibt) kochen lassen.

### Kochmethode 2

- ▶ Spargel mit den Spitzen nach oben in einen schmalen Topf stellen, heißes Wasser bis zu den Spitzen zugießen, salzen, Butter, Zucker und Weißwein dazugeben und garen.

### Bozner Sauce

- ▶ Eier 7 Minuten kochen, in kaltem Wasser abschrecken, schälen und Eigelb vom Eiweiß trennen.
- ▶ Eigelb mit Senf, Salz, Pfeffer und heißer Fleischsuppe gut verrühren. Dann Öl langsam, aber kräftig einrühren.
- ▶ Mit Weißweinessig würzen. Schnittlauch und fein gehacktes Eiweiß untermengen.

### Anrichteweise

- ▶ Gekochten Spargel vorsichtig mit einer Backschaufel aus dem Sud heben, Küchengarn entfernen und Spargel anrichten. Mit Parmesan und Kresse bestreuen und mit zerlassener Butter beträufeln. Bozner Sauce und Schinken dazugeben und servieren.

**Garzeit:** etwa 18 Minuten, je nach Dicke des Spargels

### Tipp

- ▶ Bei warmem Spargel empfehlen sich Brotbröselbutter oder eine Sauce Hollandaise, bei kaltem Spargel Bozner Sauce, Remouladen- oder Krensaucen.

### Nährwerte pro Portion

kcal 538 (kJ 2.252) | E 15 g | F 47 g | KH 12 g | BS 7,5 g



# SUPPEN

## *Ein Süsschen in Ehren*

*Ein Süsschen in Ehren kann keiner verwehren. Früher waren Suppen und Eintöpfe die üblichsten Mahlzeitenformen. Die Suppe als Teil einer Mahlzeit war damals noch weitgehend unbekannt.*

*Mit der Entstehung der klassischen Kochkunst bekamen die Suppen ihren festen Platz im Menü.*

*Innerhalb einer Speisenfolge haben die Suppen vor allem die Aufgabe, den Magen für die nachfolgenden Speisen aufnahmebereit zu machen.*

*Klar also, dass eine Suppe für uns zu jeder Mahlzeit gehört oder den schönen Abschluss eines langen Abends bildet. Suppen können dünn, sämig oder breiig sein.*

*Eine gute Suppe ist kräftig und muss einen ausgeprägten Geschmack besitzen.*

*Für alle Suppen, die in diesem Buch beschrieben sind, gilt: Halten Sie sich nicht auf Biegen oder Brechen an die Angaben in den Rezepten, sondern variieren Sie die Einlagen, die Kräuter, die Aromen, wie es Ihrem Geschmack entspricht.*

*Ansitz in Neumarkt im Unterland –  
engerahmt von Rebanlagen*

## Speckknödel

Für 4 Personen (etwa 8 Knödel)

Fleisch	80 g	Speck, in feine Würfel geschnitten
Gemüse	40 g	Zwiebeln, fein geschnitten
Sonstiges	150 g	schnittfestes Weißbrot oder Knödelbrot
	20 g	Butter
	40 g	Mehl
	100 ml	Milch oder Wasser
	2	Eier
Würzmittel	1 EL	Petersilie oder Schnittlauch, fein geschnitten
		Salz

- ▶ Weißbrot in kleine Würfel schneiden.
- ▶ Zwiebeln in Butter dünsten, über das Brot geben und vermischen.
- ▶ Mehl und Speck untermengen.
- ▶ Eier, Milch, Petersilie und Salz verrühren, über das Brot geben und alles gut vermengen.

- ▶ Die Masse etwa 15 Minuten ziehen lassen, Knödel formen und im Salzwasser halb zugedeckt sieden.

**Garzeit:** etwa 20 Minuten

### Tipps

- ▶ **Servieren** Sie die Speckknödel in einer kräftigen Fleischsuppe mit fein geschnittenem Schnittlauch, als **Beilage** zu Schweinsbraten (Rippchen) und als Hauptgericht mit Salat.
- ▶ Verwenden Sie trockenes Knödelbrot und lassen Sie die Masse gut durchziehen.
- ▶ Wenn Sie die Knödel mit einem Löffel oder einer kleinen Schöpfkelle formen, wird die Oberfläche glatter und die Knödel zerfallen nicht so leicht.
- ▶ Je nach Geschmack können Sie den Speck auch rösten, bevor Sie ihn zur Masse geben.

### Nährwerte pro Portion

kcal 343 (kJ 1.436) | E 10 g | F 22 g | KH 27 g | BS 1,8 g





# WARMER VORSPEISEN

## Die Trendsetter

*In diesem Buch geben die Autoren einen Überblick über die unglaubliche Vielfalt, die sich hinter den warmen Vorspeisen verbirgt. Sie sind schnell zubereitet, gesund und geben Kraft, denn hauptsächlich Kohlenhydrate sind darin enthalten.*

*Die italienischen Vorspeisen wie Lasagne, Ravioli, Risotto oder Pizza mit ihrer wichtigen Zutat, der Tomate, sind die wahren Volksgerichte.*

*Ob mit Gemüse, Pilzen, Fisch oder Kräutern, ob dick oder dünn, hohl oder voll, gerade oder gedreht, glatt oder gerippt, gefüllt, überbacken oder nur mit Butter und Käse, in über zweihundert Formen sind die Nudeln die ideale Basis für die verschiedenen Gerichte. Aber auch Nocken, Knödel und Schlutzkrapfen sind hierzulande eine sehr beliebte Vorspeise. In einer größeren Menge serviert, wird fast jede Vorspeise im Nu zum Hauptgericht. Warme Vorspeisen entsprechen nicht nur der Südtiroler Küchentradition, sondern auch dem heutigen Trend der Gastronomie, sie bilden vielfach den Glanzpunkt einer ganzen Mahlzeit und sind beliebt bei Jung und Alt.*

## Käsenocken

### Kasnocken

Für 4 Personen

Zutaten	30 g	<b>Zwiebeln</b>
	20 g	<b>Butter</b>
	100 g	<b>Käse</b> (Graukäse, Bergkäse oder Tilsiter)
	150 g	<b>schnittfestes Weißbrot</b> , würfelig geschnitten, oder Knödelbrot
	2	<b>Eier</b>
	100 ml	<b>Milch</b>
	1 EL	<b>Mehl</b>
Würzmittel	2 EL	<b>Schnittlauch</b> , fein geschnitten
		<b>Pfeffer</b> aus der Mühle
		<b>Salz</b>
Weiteres	20 g	<b>Parmesan</b> , gerieben
	30 g	<b>braune Butter</b>
	2 EL	<b>Schnittlauch</b> , fein geschnitten
		<b>Salatspitzen</b> (Vogel-, Frisée- und Rucolasalat, Kerbel und Schnittlauch)

- ▶ Zwiebeln schälen, fein schneiden und in Butter dünsten.
- ▶ Käse in kleine Würfel schneiden und mit gedünsteten Zwiebeln zum Knödelbrot geben.
- ▶ Eier mit der Milch verrühren und zusammen mit Schnittlauch zum Weißbrot geben.
- ▶ Mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich vermengen. Mehl dazugeben und die Masse kneten, bis der Teig zusammenhält.
- ▶ Mit nassen Händen Nocken formen.
- ▶ Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, die Nocken in das siedende Wasser geben und kochen lassen.
- ▶ Herausnehmen, abtropfen lassen, auf Tellern oder einer Platte anrichten und mit dem Parmesan bestreuen. Gebräunte Butter darübergießen, mit Schnittlauch bestreuen und mit Salatspitzen servieren.

**Garzeit:** etwa 15 Minuten

### Tipps

- ▶ Man kann in die Käsenockenmasse auch noch Topfen geben, dadurch wird der Teig geschmackvoller.
- ▶ **Servieren** Sie dazu Krautsalat mit Speck oder Blattsalate.

### Variation

- ▶ **Käseknödel:** Aus der Käsenockenmasse formen Sie runde, mittelgroße Knödel.

### Nährwerte pro Portion

kcal 340 (kj 1.424) | E 16 g | F 22 g | KH 21 g | BS 1,4 g

## Spinatknödel

Für 4 Personen

Gemüse	60 g	<b>Zwiebeln</b>
	200 g	<b>gekochter Blattspinat</b>
Sonstiges	2 EL	<b>Butter</b>
	2	<b>Eier</b>
	50 ml	<b>Milch</b>
	30 g	<b>Käsewürfel</b>
	1 EL	<b>Mehl</b>
	150 g	<b>schnittfestes Weißbrot</b> , in Würfel geschnitten, oder Knödelbrot
Würzmittel	1	<b>Knoblauchzehe</b>
	1 Msp.	<b>Muskat</b> , gerieben
		<b>Pfeffer</b> aus der Mühle
		<b>Salz</b>
Weiteres	20 g	<b>Parmesan</b> , gerieben
	30 g	<b>braune Butter</b>

- ▶ Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein schneiden und in der Butter dünsten.
- ▶ Blattspinat fein hacken, dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- ▶ Spinat mit Eiern in einem Mixer pürieren.
- ▶ Pürierten Spinat, Milch, Käsewürfel, Mehl, Salz und Pfeffer zum Weißbrot geben und kräftig durchmischen.
- ▶ Etwa 15 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Inzwischen einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen.
- ▶ Mit nassen Händen oder einem Löffel Knödel formen, die Knödel in das kochende Salzwasser geben und sieden lassen.
- ▶ Die Spinatknödel auf Teller oder eine Servierplatte geben und mit geriebenem Parmesan und brauner Butter servieren.

**Garzeit:** etwa 20 Minuten

### Tipps

- ▶ **Servieren** Sie die Knödel mit geschmolzenen Cocktailtomaten oder auf einer leichten Rahmsauce mit grob gehobeltem Bergkäse und Nussbutter.
- ▶ Aus dieser Spinatknödelmasse können Sie auch **Spinatnocken** herstellen.
- ▶ Sie brauchen für 200 g blanchierten Blattspinat etwa doppelt so viel rohen Spinat.

### Nährwerte pro Portion

kcal 302 (kj 1.264) | E 12 g | F 19 g | KH 21 g | BS 2,5 g



# FISCHGERICHTE

## *Der Duft nach See und Meer*

*Fisch ist ein Lebensmittel, das die Fantasie und Kreativität eines Kochs geradezu herausfordert. Deshalb ist die Vielfalt der Fischgerichte schier unendlich. Seit Jahrtausenden ist frischer Fisch eines der wertvollsten und schmackhaftesten Nahrungsmittel, denn er ist leicht verdaulich und – wenn aus gesunden Gewässern – reich an hochwertigem Eiweiß und Jod, an Mineralstoffen, Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren. Arm dagegen ist der Fisch an Kohlenhydraten, Cholesterin und meist auch an Fett. Einerseits ist der Fisch eines der gesündesten Nahrungsmittel, andererseits stellt er aufgrund der gebotenen Sorgfalt bei der Zubereitung zugleich die größte Herausforderung dar.*

*Er darf nicht zu heiß oder zu lange gegart werden, sonst wird er trocken und faserig. Er darf auch nicht nachlässig filetiert bzw. tranchiert werden und voller Gräten stecken. Am wichtigsten für den Koch und Feinschmecker ist es, den Unterschied zwischen den Fischarten hinsichtlich Geschmack, Struktur und Körperbau zu kennen.*

*Im Karersee spiegelt sich  
das Latemarmassiv.*

## Gedämpftes Saiblingsfilet auf Lauch und Tomaten

Für 2 Personen

Fisch	2	<b>Saiblinge</b> (salmerini) zu je 300 g
Gemüse	100 g	<b>Lauch</b>
	200 g	<b>Tomaten</b> , geschält und in Würfel geschnitten
Sonstiges	20 ml	<b>Olivenöl</b> zum Braten
	30 ml	<b>Weißwein</b>
Würzmittel	1 EL	<b>Dill</b> oder Estragon, fein geschnitten
	1 TL	<b>Curry</b>
		<b>Salz</b>
		<b>Pfeffer</b> aus der Mühle

- ▶ Saiblinge putzen, waschen, filetieren und die Filets in je zwei bis drei Stücke schneiden.
- ▶ Lauch putzen, waschen und in feine Längsstreifen schneiden.
- ▶ In einem flachen, nicht zu kleinen Kochtopf oder in einer Pfanne Olivenöl erwärmen und Lauch darin dünsten, die Filets salzen, auf den Lauch legen, mit Weißwein übergießen, Tomatenwürfel sowie Dill dazugeben und Curry über den Fisch streuen.
- ▶ Den Kochtopf zudecken und Saiblingsfilets auf kleiner Flamme fertig dämpfen lassen.
- ▶ Vom Saiblingsfilet die Haut abziehen, auf der Tomaten-Lauch-Sauce anrichten und mit Dill servieren.

**Garzeit:** etwa 8 Minuten

### Tipps

- ▶ Sollten Sie eine schöne Paella-Pfanne haben, dann bereiten Sie das Gericht darin zu und **servieren** es in der Pfanne.
- ▶ Für dieses Gericht eignen sich auch Forellenfilets.

### Nährwerte pro Portion

**kcal** 346 (kj 1.449) | **E** 31 g | **F** 22 g | **KH** 4 g | **BS** 2,2 g

## Gebratenes Zanderfilet mit Linsen und Speck

Für 4 Personen

Fisch	1	<b>Zanderfilet</b> ( <i>lucioperca</i> ) zu 600 g
Gemüse	100 g	<b>Linsen</b>
	50 g	<b>Zwiebeln</b> , fein geschnitten
	60 g	<b>Karotten</b>
	50 g	<b>Stangensellerie</b>
Sonstiges	2 EL	<b>Olivenöl</b> zum Braten
	1 TL	<b>Tomatenmark</b>
	1 TL	<b>Balsamicoessig</b>
	500 ml	<b>Fleischsuppe</b> (s. S. 108) oder Wasser
	1 EL	<b>Butter</b>
	100 ml	<b>Fisch-Weißweinsauce</b> (s. S. 302)
	4	<b>Speckscheiben</b>
	4	<b>Kerbelzweige</b>
Würzmittel	1/2	<b>Knoblauchzehe</b> , fein gehackt
		<b>Salz</b>
		<b>Pfeffer</b> aus der Mühle

- ▶ Zanderfilet entschuppen, waschen und in vier gleich große Teile schneiden. Aus den Filets die Gräten herausschneiden.
- ▶ Karotten und Stangensellerie putzen, schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
- ▶ Zwiebeln in Butter dünsten, Knoblauch, geschnittenes Gemüse und Tomatenmark dazugeben und mitdünsten.
- ▶ Linsen waschen, zum Gemüse geben, Balsamicoessig dazugeben und mit Fleischsuppe aufgießen. Salzen, pfeffern und bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Sollte die Flüssigkeit vorher verkocht sein, noch etwas Fleischsuppe nachgießen.
- ▶ Fischfilets salzen. Olivenöl in einer heißen Pfanne erhitzen, Filets auf der Hautseite 3 Minuten anbraten, dann umdrehen und etwa 2 Minuten fertig braten. Speckscheiben leicht anbraten.
- ▶ Zanderfilets auf den Linsen anrichten und mit gebratenen Speckscheiben, aufgeschäumter Fisch-Weißweinsauce und Kerbel servieren.

**Garzeit Linsen:** etwa 45 Minuten

**Garzeit Fisch:** etwa 5 Minuten

### Tipps

- ▶ Als **Beilage** eignen sich auch Spinat, Zucchini, Fenchel usw.
- ▶ Sie können auch **Steinbutt** oder **Kabeljau** verwenden.
- ▶ Garnieren Sie das Filet mit frittiertem Sellerie (s. S. 363).

### Nährwerte pro Portion

**kcal** 361 (kj 1.511) | **E** 28 g | **F** 21 g | **KH** 13 g | **BS** 5 g



## Seeteufel mit Blattspinat

Für 4 Personen

Fisch	1	<b>Seeteufelschwanz</b> ( <i>coda di rospo</i> ) zu 800 g
Gemüse	600 g	<b>Blattspinat</b>
Sonstiges	2 EL	<b>Butter</b>
	2 EL	<b>Olivenöl</b> zum Braten
	120 ml	<b>Fisch-Weißweinsauce</b> (s. S. 302)
Würzmittel	½	<b>Knoblauchzehe</b> , fein gehackt
		<b>Salz</b>
		<b>Pfeffer</b> aus der Mühle

- ▶ Vom Seeteufel die Haut abziehen, den Fisch putzen, die schwarze Haut vollständig wegschneiden und den Fisch in 2 cm dicke Scheiben schneiden.
- ▶ Spinat von den Stängeln befreien, gut waschen und zum Abtropfen auf ein Tuch legen.
- ▶ In einem Topf Butter schmelzen lassen, Knoblauch leicht andünsten und Spinat dazugeben, salzen und etwa 2 Minuten dünsten.
- ▶ In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Seeteufelscheiben salzen und pfeffern, auf beiden Seiten je nach Größe braten, mit Blattspinat anrichten und mit aufgeschäumter Fisch-Weißweinsauce garnieren und servieren.

**Garzeit Seeteufel:** etwa 3 Minuten

### Tipps

- ▶ **Servieren** Sie zum Seeteufel einen Gemüsereis (Rezept s. S. 330).
- ▶ Wenn der Seeteufel ganz frisch ist, eignet er sich gut zum Dämpfen, sonst sollte er immer gebraten werden.
- ▶ Verlangen Sie beim Gemüsehändler jungen Spinat.

### Nährwerte pro Portion

kcal 256 (kj 1.072) | E 30 g | F 14 g | KH 1 g | BS 3,9 g

## Wolfsbarsch in Salzkruste

Für 2 Personen

Fisch	1	<b>Wolfsbarsch</b> ( <i>branzino</i> ) zu 300 g
Würzmittel	2	<b>Basilikumblätter</b>
	1 Spritzer	<b>Zitronensaft</b>
		<b>Salz</b>
		<b>Pfeffer</b> aus der Mühle
Salzkruste	800 g	<b>grobes Meersalz</b> oder grobes Salz
	80 g	<b>Mehl</b>
	30 g	<b>Speisestärke</b>
	2	<b>Eier</b>
Weiteres		<b>Alufolie</b>

- ▶ Vom Wolfsbarsch die Flossen wegschneiden, entschuppen, putzen, waschen und mit einem scharfen Messer die Filets etwas einschneiden. Fisch mit Basilikum, Zitronensaft, wenig Salz und Pfeffer im Bauchinneren würzen.
- ▶ Salz, Mehl, Speisestärke und Eier in einer Schüssel verrühren.
- ▶ Etwas Salz Mischung auf Alufolie geben, Wolfsbarsch darauflegen und mit dem übrigen Salz bedecken.
- ▶ Im vorgeheizten Backofen backen.
- ▶ Die Salzkruste mit einem Sägemesser aufschneiden, servieren und eventuell am Tisch filetieren.

**Backtemperatur:** ☐ 200 °C ☒ 180 °C

**Backzeit:** etwa 17 Minuten

### Tipps

- ▶ Als **Beilage** passen Blattspinat und Salzkartoffeln.
- ▶ Zum Wolfsbarsch kann man eine Fisch-Weißweinsauce servieren.
- ▶ Das milde Meersalz hat einen natürlichen Jodgehalt und im Vergleich zum Kochsalz eine geringere Würzkraft.

### Variation

- ▶ Statt Wolfsbarsch können Sie auch andere Fische (**Forelle, Steinbutt, Lachsforelle, Saibling oder Goldbrasse**) verwenden.

### Nährwerte pro Portion

kcal 84 (kj 352) | E 15 g | F 3 g | KH 0 g | BS 0 g



# FLEISCHGERICHTE

## Aus Pfanne, Topf und Bräter

*Fleischgerichte sind aufgrund der vielseitigen Variationsmöglichkeiten in der Zubereitungsart und der sich daraus ergebenden Geschmacksfülle hochgeschätzt. Fleisch erleichtert wesentlich die attraktive und abwechslungsreiche Gestaltung eines Speiseplans im Haushalt. Es kann saftig gebraten, in würziger Sauce lange geschmort werden, ist aber auch ein praktisches Schnellgericht, wenn man wenig Zeit zum Kochen hat. Fleisch ist der einfachste Kompromiss, wenn man nicht weiß, was man kochen soll. Fleisch ist aber auch vielfach der Mittelpunkt der sonntäglichen Tafel.*

*Die Qualität hängt immer von der Rasse, vom Geschlecht, dem Alter, der Haltung, der Fütterung, der Schlachtung und der Lagerung des Fleisches ab. Fleischkauf ist deshalb Vertrauenssache. Der Konsument sollte vor allem Wert darauf legen, dass das Tier Freiraum hatte, natürliches Licht sowie eine gute, gesunde Fütterung.*

Die Hochebene der Seiser Alm  
mit Cirspitzen, Sellastock,  
Lang- und Plattkofel

## Lammkoteletts mit Salbei-Tomaten-Butter

Für 2 Personen

Fleisch	6	Lammkoteletts zu je 50 g
Sonstiges	3 EL	Öl zum Braten
		Salz
		Pfeffer aus der Mühle
Salbei-Tomaten-Butter	1	Tomate
	2 EL	Butter
	4	Salbeiblätter
	2	Knoblauchzehen
		Salz
		Pfeffer aus der Mühle

- ▶ Tomate auf der Unterseite kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, sofort im Eiswasser abschrecken und die Haut abziehen. Tomate vierteln, das Kerngehäuse herausnehmen und in kleine Würfel schneiden.
- ▶ Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen, Öl in einer Pfanne erhitzen und Koteletts darin beidseitig braten,

aus der Pfanne nehmen und in Alufolie gewickelt warm stellen.

- ▶ Butter, Salbei, Knoblauch und Tomatenwürfel in die Pfanne geben und gut vermischen, salzen, mit den Koteletts anrichten und servieren.

**Garzeit:** etwa 4 Minuten

**Kerntemperatur:** 54 °C

### Tipps

- ▶ Als **Beilage** empfehlen wir Brandteigkartoffeln und Zucchini.
- ▶ Die Lammkoteletts sollten innen noch rosa sein, weil sie sonst zu trocken sind.
- ▶ Zum Lamm passen weitere Gewürze wie Thymian, Rosmarin und Pfefferminze.

### Nährwerte pro Portion

kcal 364 (kj 1.524) | E 12 g | F 35 g | KH 1 g | BS 0,3 g



## Pfeffersteak

Für 4 Personen

Fleisch	4	Steaks vom Rindsfilet (Mittelstück) zu je 140 g
Sonstiges	4 EL	Öl zum Anbraten
	1 EL	Butter
	50 ml	Sahne
	150 ml	braune Grundsauce (s. S. 299)
Würzmittel	2 EL	grüner Pfeffer
	2 EL	Cognac oder Brandy
	1 TL	grob gemahlener Pfeffer aus der Mühle
		Salz
Weiteres	1 EL	kalte Butter zum Verfeinern der Sauce
	1 EL	geschlagene Sahne

- ▶ Filetsteak mit der Hand etwas andrücken oder leicht klopfen und mit Pfeffer und Salz würzen.
- ▶ Öl in einer Pfanne erhitzen, Filetsteaks darin anbraten, erst nach 2 Minuten wenden, je nach gewünschtem Garungsgrad fertig braten.
- ▶ Steaks aus der Pfanne heben (nicht mit der Fleischgabel in das Fleisch stechen), auf eine Platte legen und warm stellen.
- ▶ Das überschüssige Fett abgießen, Butter in die Pfanne geben und den Bratensatz mit Cognac ablöschen (eventuell flambieren), mit brauner Grundsauce aufgießen, Sahne dazugeben und einkochen lassen.
- ▶ Die Sauce eventuell durch ein Sieb seihen.
- ▶ Grünen Pfeffer hinzufügen. In die kochende Sauce kalte Butterstücke einrühren, geschlagene Sahne dazugeben und die Steaks mit der Sauce überziehen.

**Garzeit Fleisch:** etwa 8 Minuten

**Kerntemperatur:** 54 °C

### Tipps

- ▶ Die Steaks beim Braten nur einmal wenden, sie verlieren sonst die schöne Farbe und können Wasser ziehen.
- ▶ Fingerdruckprobe: Englisch gebratenes Fleisch ist elastisch, medium gebratenes federt stark, rosa gebratenes federt leicht, ganz durchgebratenes Fleisch ist unelastisch.
- ▶ Als **Beilage** empfehlen wir Lauchzwiebeln, Karotten, Bohnen, Schalotten in Butter, Kartoffelkroketten oder Reis.
- ▶ Sie können die Pfeffersauce auch ohne Sahne zubereiten.

### Nährwerte pro Portion

kcal 374 (kj 1.566) | E 32 g | F 24 g | KH 6 g | BS 1,8 g









# SÄTTIGUNGS- BEILAGEN

## Die feinen Begleiter

*Eine Hauptspeise besteht nicht nur aus Fleisch, Fisch, Wild oder Geflügel, sondern erst die jeweilige Sättigungsbeilage vollendet das Gericht zu einer harmonischen Einheit. Die Auswahl an Grundprodukten, aus denen Sättigungsbeilagen hergestellt werden, entstammt meist der regionalen Küche. Das ist darauf zurückzuführen, dass früher in den hochgelegenen Tälern das Angebot nur sehr spärlich war und hauptsächlich Getreide und Kartoffeln als Nahrungsmittel dienten. Aus dieser Not sind viele Gerichte unserer heutigen Küche entstanden. Besonders die Südtiroler Küche hat viele solcher Gerichte, die nicht nur als Beilage zu feinen Saucengerichten wie Gulasch mit Polenta, Kalbsbraten mit Reis usw. serviert werden, sondern auch gerne als Hauptgericht wie Semmelknödel auf Pfifferlingsauce oder Speckknödel mit Salat, Röstkartoffeln mit Spiegelei, Schupfnudeln mit Sauerkraut, Polenta mit Butter und Käse oder mit einer Pilzsauce. Beilagen sind die feinen Begleiter in der heutigen, neuzeitlichen, ernährungsbewussten Küche.*

## Folienkartoffeln

Für 4 Personen

Zutaten	4 größere mehligte Kartoffeln
	1 EL Butter
	100 g Frischkäse oder Sauerrahm bzw. Topfen
	Salz
	1 TL Kümmel

Weiteres  
Schnittlauch zum Garnieren  
grobes Salz zum Backen

- ▶ Kartoffeln waschen und einzeln in Alufolie (glänzende Seite der Folie nach innen) mit etwas Salz, Kümmel und Butter einschlagen.
- ▶ Kartoffeln in einem Topf auf grobes Salz legen und in den vorgeheizten Backofen schieben.
- ▶ Garprobe: Nach etwa 25–30 Minuten mit einem Holzstäbchen bis zur Mitte in eine Kartoffel stechen; stoßen Sie nicht auf Widerstand, so sind die Kartoffeln gar.
- ▶ Vor dem Servieren die Folie oben öffnen, die Kartoffeln kreuzweise einschneiden und so zusammendrücken, dass sie aufspringen. Mit Frischkäse füllen, mit Schnittlauch garnieren und in der Folie servieren.

**Gartemperatur:** ☐ 200 °C ☑ 180 °C

**Garzeit:** etwa 30 Minuten, je nach Größe der Kartoffeln

### Tipps

- ▶ Man isst die Kartoffeln mit dem Löffel aus der Schale.
- ▶ Sie können die Kartoffeln als Beilage zu gegrilltem Fleisch oder Fisch servieren.

### Nährwerte pro Portion

kcal 250 (kj 1.047) | E 7 g | F 10 g | KH 31 g | BS 4,8 g

## Bratkartoffeln

Für 4 Personen

Zutaten	800 g festkochende Kartoffeln
	3 EL Öl zum Braten
	1 EL Butter
	Salz

- ▶ Kartoffeln schälen, waschen und in größere Würfel oder Spalten schneiden. In kochendes Salzwasser geben und einmal aufkochen lassen, abseihen.
- ▶ In eine Bratpfanne mit heißem Öl geben, salzen und im Backofen braten, dabei ab und zu wenden.
- ▶ Kurz vor Garende Butter dazugeben und servieren.

**Gartemperatur:** ☐ 200 °C ☑ 180 °C

**Garzeit:** etwa 30 Minuten

### Tipps

- ▶ Zur Abwechslung können Sie die Kartoffeln in Scheiben oder Stäbchen schneiden oder tournieren.

### Variationen

- ▶ **Kümmelkartoffeln:** Dieselbe Zubereitung wie Bratkartoffeln. Mit der Butter wird ein Teelöffel gehackter Kümmel dazugegeben.
- ▶ **Rosmarinkartoffeln:** Dieselbe Zubereitung wie Bratkartoffeln. Mit der Butter wird ein Teelöffel gehackter Rosmarin dazugegeben.
- ▶ **Salbeikartoffeln:** Dieselbe Zubereitung wie Bratkartoffeln. Mit der Butter wird ein Teelöffel gehackter Salbei dazugegeben.

### Nährwerte pro Portion

kcal 214 (kj 896) E 4 g | F 8 g | KH 30 g | BS 4,0 g

Folienkartoffel



## Serviettenknödel

Für 4 Personen

Zutaten	200 g	<b>schnittfestes Weißbrot</b> oder Knödelbrot
	50 g	<b>Zwiebeln</b>
	2 EL	<b>Öl</b>
	100 g	<b>weiche Butter</b>
	2	<b>Eier</b>
	1	<b>Eigelb</b>
	150 ml	<b>Milch</b>
	2 EL	<b>Mehl</b>
	2 EL	<b>Petersilie</b> , fein geschnitten
		<b>Pfeffer</b> aus der Mühle
		<b>Salz</b>

- ▶ Weißbrot in Würfel schneiden.
- ▶ Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden und in Öl hellbraun rösten.
- ▶ Butter schaumig rühren, Eier und Eigelb daruntermischen und gut verrühren.
- ▶ Weißbrot, Zwiebeln und Milch zusammen mit Petersilie, Salz und Pfeffer zur Buttermasse geben, Mehl untermischen und alle Zutaten vermengen, bis eine glatte Masse entsteht. Den Teig etwa 10 Minuten ruhen lassen.
- ▶ Den Knödelteig auf eine nasse Stoffserviette oder Klarsichtfolie auftragen und zu einer Rolle (4 cm Ø) einrollen. Die Rolle mit Küchengarn zusammenbinden und in Salzwasser kochen lassen.
- ▶ Den Serviettenknödel aus dem Wasser nehmen, auspacken, in Scheiben schneiden und servieren.

**Garzeit:** etwa 30 Minuten

### Tipps

- ▶ Serviettenknödel serviert man als **Beilage** zu Wildgerichten, Schweinsbraten, Selchfleisch, Ragouts, Gulasch und zu Pfifferlingen oder Steinpilzen in Rahmsauce.
- ▶ Statt Weißbrot können Sie auch entrindetes Schwarzbrot verwenden.

### Variation

- ▶ **Laugen-Serviettenknödel:** Verwenden Sie statt Weißbrot Laugenbrot.

### Nährwerte pro Portion

kcal 471 (kj 1.972) | E 11 g | F 32 g | KH 36 g | BS 2,1 g

## Semmelknödel

### Fastenknödel

Für 8 Stück

Zutaten	200 g	<b>schnittfeste Semmeln</b> oder Knödelbrot
	50 g	<b>Zwiebeln</b>
	2 EL	<b>Butter</b>
	2	<b>Eier</b>
	150 ml	<b>Milch</b>
	2 EL	<b>Mehl</b>
	2 EL	<b>Petersilie</b> , fein geschnitten
		<b>Pfeffer</b> aus der Mühle
		<b>Salz</b>
Weiteres	2 EL	<b>braune Butter</b> zum Beträufeln
	1 EL	<b>Schnittlauch</b> zum Bestreuen

- ▶ Semmeln in Würfel schneiden.
- ▶ Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden und in Butter hellbraun rösten.
- ▶ Eier und Milch verrühren, salzen und pfeffern und zusammen mit Petersilie und gerösteten Zwiebeln über das Weißbrot geben.
- ▶ Mehl untermischen und alle Zutaten vermengen, bis ein glatter Teig entsteht.
- ▶ 10 Minuten ruhen lassen.
- ▶ Mit nassen Händen kleine Knödel formen und in reichlich Salzwasser schwach wallend kochen lassen.
- ▶ Knödel auf Tellern anrichten und mit brauner Butter und Schnittlauch servieren.

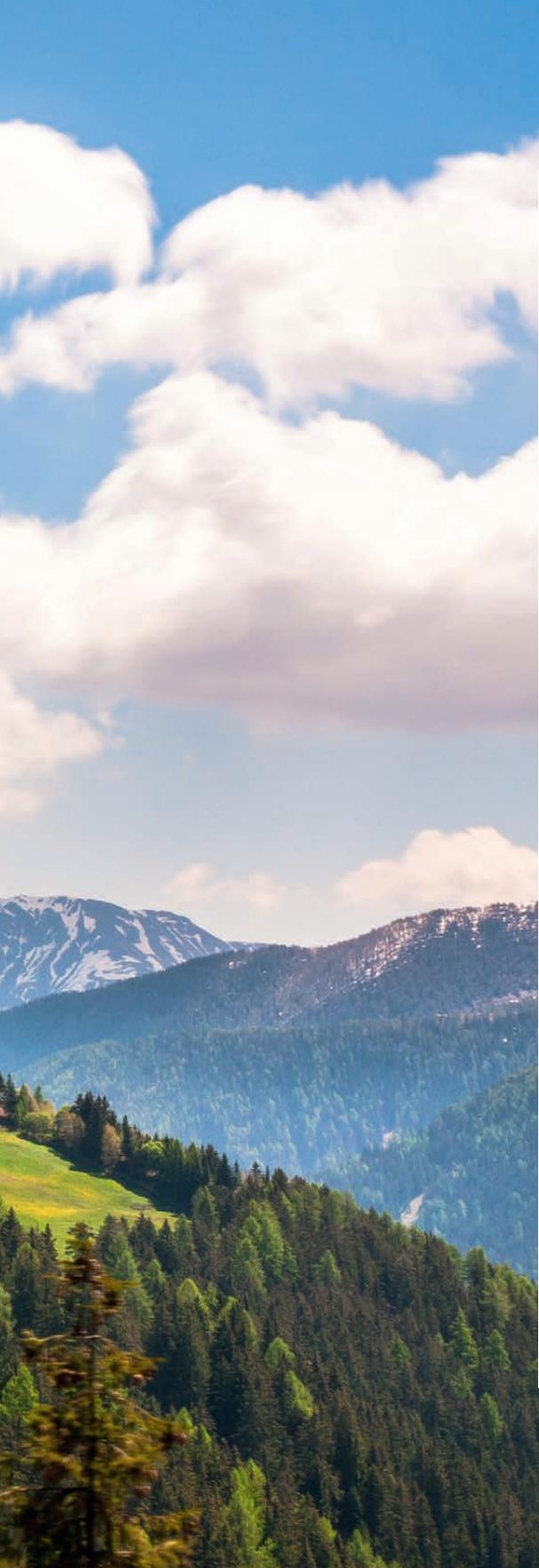
**Garzeit:** etwa 15 Minuten

### Tipps

- ▶ Die Knödelmasse darf beim Formen nicht zu weich sein, sonst zerfallen die Knödel beim Kochen. Machen Sie zuerst eine Probe. Wenn die Masse zu weich ist, mischen Sie noch etwas Mehl unter den Teig.
- ▶ Wenn Sie die Knödel ohne Mehl zubereiten wollen, müssen Sie sie kräftig drehen, bis sich eine leicht cremige, glatte Oberfläche bildet.
- ▶ Um den Knödeln einen noch besseren Geschmack zu verleihen, können Sie das Knödelbrot in einer Pfanne mit etwas Butter rösten.
- ▶ Semmelknödel können Sie auch über Dampf garen.
- ▶ Je älter und trockener das Brot, desto mehr Milch ist nötig.
- ▶ Semmelknödel serviert man als **Beilage** zu Schweinsbraten, Selchfleisch, Ragouts, Gulasch, Wildgerichten und zu Pfifferlingen oder Steinpilzen in Rahmsauce.

### Nährwerte pro Portion

kcal 311 (kj 1302) | E 10 g | F 15 g | KH 35 g | BS 2,2 g



# GEMÜSE

## *Vital und gesund*

*Frisches Gemüse, knackige Salate und duftende Kräuter benötigen kaum weitere Zutaten, um zu einem köstlichen Gericht zu werden.*

*Vorbild im Umgang mit Gemüse ist neben der mediterranen Küche auch die asiatische Kochweise. Behutsam wird dort das Gemüse entweder in Öl gegart oder aroma- und vitaminschonend gedämpft.*

*Gemüse sollte man grundsätzlich nach den Gegebenheiten des Marktes einkaufen und zubereiten. Zwar werden die meisten Gemüse durch den Anbau in Treibhäusern das ganze Jahr über angeboten, doch bringt der Einkauf entsprechend der Saison Vorteile, denn das Gemüse ist ausgereift und schmackhaft.*

*Gemüse sind unentbehrliche Begleiter von Fleisch- und Fischgerichten, sie eignen sich aber auch hervorragend als selbstständige Speisen, Vorspeisen oder Salate und als vegetarische Begleiter.*

## Spargel mit Butter und Parmesan

Für 4 Personen

Zutaten	1 kg	weißer Spargel
	1 TL	Butter
	1 Msp.	Zucker
	2 EL	Weißwein
		Salz
Weiteres	20 g	Parmesan, gerieben
	30 g	zerlassene Butter

- ▶ Spargel schälen, dabei die Hand stützend unter den Spargel halten, damit er nicht bricht, oder den Spargel auf eine umgedrehte Schüssel legen und flach schälen.
- ▶ Spargelstangen nach Stärke ordnen und holzige, ange-trocknete Enden wegschneiden.
- ▶ Spargel bündeln und mit Küchengarn zusammenbinden.
- ▶ Salzwasser zum Kochen bringen, Butter, Zucker und Weißwein dazugeben, Spargel einlegen und zugedeckt kochen.
- ▶ Spargel aus dem Sud nehmen, Küchengarn entfernen und auf Tellern anrichten, mit Parmesan bestreuen und mit schäumender Butter übergießen und servieren.

**Garzeit:** etwa 20 Minuten, je nach Spargelstärke

### Tipp

- ▶ **Kochmethode II:** Geschälten Spargel mit den Spitzen nach oben in einen schmalen Topf stellen. Spargel bis zu den Spitzen mit Wasser aufgießen, Butter, Zucker, Weißwein und Salz dazugeben und garen.

### Nährwerte pro Portion

kcal 134 (kj 561) | E 7 g | F 9 g | KH 6 g | BS 3,8 g



## Grüner Spargel mit Butter und Parmesan

Für 4 Personen

Zutaten	1 kg	grüner Spargel
		Salz
Weiteres	20 g	Parmesan, gerieben
	30 g	zerlassene Butter

- ▶ Vom grünen Spargel den untersten, holzigen Teil etwa 2 cm abschneiden und eventuell schälen (nur wenn die Schale sehr dick und unansehnlich ist, muss grüner Spargel geschält werden).
- ▶ Spargel in Salzwasser kochen, sofort in Eiswasser abkühlen und aus dem Wasser nehmen, nur so bleibt die grüne Farbe erhalten.
- ▶ Spargel beliebig schneiden, in einer Pfanne mit Butter schwenken und beliebig auf Tellern oder einer Platte anrichten, mit Parmesan bestreuen und mit schäumender Butter übergießen.

**Garzeit:** etwa 10 Minuten, je nach Spargelstärke

### Nährwerte pro Portion

kcal 120 (kj 502) | E 7 g | F 8 g | KH 6 g | BS 3,8 g





# SÜSSSPEISEN

## *Das Auge isst mit*

*Süßspeisen und Nachtische sind mehr als der Ausklang des Menüs. Auch wenn Sie nicht unbedingt ein Freund süßer Leckereien sind, ein gutes Dessert ist und bleibt nun einmal der krönende Abschluss eines Essens.*

*Noch einmal wird die vollkommene Aufmerksamkeit des Gastes in Anspruch genommen. Geschmacks- und Geruchssinn sowie das Auge wollen auch am Schluss umschmeichelt sein. Das bedeutet nicht immer große Kreationen, nein, ein Eis, ein Kompott, ein frischer Fruchtsalat reichen völlig.*

*Oder das Dessert wird zum Hauptgericht, etwa ein warmer Apfelstrudel oder Buchteln. Süßspeisen und Nachtische sollen süß sein, aber nicht zu süß, dürfen also nicht den Magen belasten.*

*Sie müssen zum Menü passen, keine leichte Aufgabe, vor allem nicht zu Hause, wo die Möglichkeiten doch etwas begrenzt sind. Doch vieles kann schon lange vor dem Essen fertiggestellt werden.*

## Bayerische Creme

Für 4 Personen

Zutaten	3 Blatt	<b>Gelatine</b>
	250 ml	<b>Milch</b>
	1 Prise	<b>Salz</b>
	½	<b>Vanilleschote</b> , aufgeschlitzt oder 1 Pkg. Vanillezucker
	1	<b>Ei</b>
	2	<b>Eigelb</b>
	100 g	<b>Zucker</b>
	250 ml	<b>geschlagene Sahne</b>

- ▶ Gelatineblätter in reichlich kaltem Wasser einweichen.
- ▶ Milch mit Salz und Vanilleschote erhitzen.
- ▶ In einer Schüssel Ei, Eigelb und Zucker mit dem Schneebesen verrühren.
- ▶ Unter Rühren kochend heiße Milch dazugießen und bei mäßiger Hitze zur Rose abziehen (bis 82 Grad – nicht kochen!).
- ▶ Vanilleschote herausnehmen, mit einem Messer das Mark ausschaben und zur Creme geben.
- ▶ Die ausgedrückten Gelatineblätter ebenfalls unter die heiße Creme rühren.
- ▶ Auf etwa 10 Grad abkühlen lassen, dabei öfter umrühren.
- ▶ Sobald die Creme zu stocken beginnt, nochmals durchrühren und die geschlagene Sahne unterziehen.
- ▶ In kalt ausgespülte Portionsförmchen, Terrinenformen oder Mokkatassen füllen und im Kühlschrank 2 Stunden ruhen lassen, damit die Creme fest wird.
- ▶ Die Formen kurz in heißes Wasser tauchen, stürzen und die Creme servieren.

### Tipps

- ▶ Wenn Sie die Bayerische Creme in Gläsern servieren, braucht es nur 1½ Blatt Gelatine.
- ▶ **Servieren** Sie zu dieser Creme verschiedene Fruchtsaucen (Erdbeeren, Himbeeren, Marillen), Früchte, Beeren oder Kekse.
- ▶ Sie können die Creme mit Eierlikör oder Grand Marnier abschmecken.

### Variationen

- ▶ **Schokoladencreme:** 100 g geraspelte Schokolade oder 30 g Kakaopulver in die abgekochte Creme rühren und mit Crème de Cacao abschmecken.
- ▶ **Mokkacreme:** Einen Teil der Milch mit zwei Espressos oder 2 Esslöffeln löslichem Kaffee vermischen.
- ▶ **Haselnusscreme:** 100 g Nusskrokant (Walnüsse, Mandeln usw.) fein reiben und unter die Creme mischen, mit Nusslikör abschmecken.
- ▶ **Likörcreme:** Grundrezept mit 3 Esslöffeln Grand Marnier, Cointreau oder anderen Likören abschmecken.

- ▶ **Himbeercreme:** 100 g passierte Himbeeren und zusätzlich ½ Blatt Gelatine unterrühren.
- ▶ **Erdbeercreme:** 100 g passierte Erdbeeren und zusätzlich ½ Blatt Gelatine unterrühren.

### Nährwerte pro Portion

kcal 430 (kj 1.800) | E 8 g | F 30 g | KH 31 g | BS 0 g

## Buttermilchcreme

Für 4 Personen

Zutaten	1½ Blatt	<b>Gelatine</b> , in kaltem Wasser eingeweicht
	130 ml	<b>Buttermilch</b>
	50 g	<b>Staubzucker</b>
	½	<b>Zitrone</b> , Saft
	100 ml	<b>Sahne</b>

- ▶ Ausgedrückte Gelatine mit etwas Buttermilch in einen kleinen Topf geben und im Wasserbad auflösen.
- ▶ In einer Schüssel restliche Buttermilch, Staubzucker und Zitronensaft verrühren und aufgelöste Gelatine dazugeben.
- ▶ Sahne steif schlagen und unter die Buttermilchcreme heben.
- ▶ Die Formen mit kaltem Wasser ausspülen, Creme einfüllen und im Kühlschrank mindestens 2 Stunden gelieren lassen.

### Tipp

- ▶ Die Buttermilchcreme auf Teller stürzen und mit Himbeeren, Erdbeeren oder Rhabarberkompott **servieren**.

### Variation

- ▶ **Joghurtcreme:** Sie können statt Buttermilch auch Naturjoghurt verwenden.

### Nährwerte pro Portion

kcal 158 (kj 662) | E 3 g | F 10 g | KH 15 g | BS 0 g





*Himbeer-, Zitronen- und Basilikumsorbet*

## Marmorkuchen

Für 1 Ringform (12 Stück)

Zutaten	200 g weiche Butter
	160 g Zucker
	1 Pkg. Vanillezucker
	1 Msp. Zitronenschale, gerieben
	2 EL Rum
	6 Eigelb
	6 Eiweiß
	1 Prise Salz
	120 g Zucker
	280 g Mehl
	½ Pkg. Backpulver
	100 ml Milch
	20 g Kakaopulver
Weiteres	20 g cremige Butter zum Ausstreichen der Form
	2 EL Mehl zum Bestauben
	1 EL Staubzucker zum Bestreuen

- ▶ Butter mit 160 g Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Rum schaumig rühren.
- ▶ Nach und nach Eigelb dazugeben und zu einer Schaummasse verrühren.
- ▶ Eiweiß mit Salz leicht schlagen und mit 120 g Zucker zu Eischnee schlagen.
- ▶ Die Buttermasse mit gesiebttem Mehl und Backpulver untermischen, lauwarme Milch und Eischnee abwechselnd mit einem Holzlöffel unterheben.
- ▶ Napfkuchenform mit Butter ausstreichen und mit Mehl bestauben.
- ▶ Gut die Hälfte des Teiges in die Form füllen.
- ▶ Restlichen Teig mit Kakaopulver dunkel färben.
- ▶ Den dunklen Teig über die helle Teigmasse in die Form füllen und mit einer Gabel spiralförmig unterziehen, damit sich beide Teigsorten leicht vermischen. So entsteht das charakteristische Marmormuster.
- ▶ Im vorgeheizten Backofen backen.
- ▶ Den Kuchen in der Form kurz auskühlen lassen, auf ein Küchengitter stürzen und ganz auskühlen lassen.
- ▶ Mit Staubzucker bestreuen.

**Backtemperatur:** ☞ 180 °C ☞ 160 °C

**Backzeit:** etwa 1 Stunde

### Tipp

- ▶ Mit geschlagener Sahne servieren.

### Nährwerte pro Stück

kcal 379 (kj 1.587) | E 7 g | F 19 g | KH 44 g | BS 1,5 g





# BROT UND GETREIDE



Südtiroler Brotsorten

Brot war von jeher eines der Grundnahrungsmittel, das Notwendigste, das Menschen brauchten. Brot ist das Symbol für alle Nahrung.

Unsere wichtigsten Getreidesorten für die Mehl- und Brotherstellung sind Weizen, Roggen und Dinkel. Daneben gibt es Gerste, Hafer, Mais und Hirse sowie die getreideähnlichen Samen des Buchweizens.

## Zusammensetzung des Getreidekorns

Alle Körner sind ähnlich aufgebaut. Der **Keimling** ist der eiweiß-, fett- und vitaminreiche Teil.

Der Mehlkörper enthält vorwiegend Stärke, nur wenig Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine. Die Samenschale besteht vor allem aus Ballaststoffen.

## Vermahlung

Die sorgfältig gereinigten Körner werden in mehreren Durchgängen zerkleinert – heute erledigen das Walzen – oder zwischen Mühlsteinen zermahlen. Nach jedem Mahlgang wird das Getreide gesiebt und je nach **Feinheitsgrad** in

- groben Schrot,
- feinkörnigen Grieß,
- griffigen Dunst und
- feines Mehl sortiert.

## Mineralstoffgehalt

Er gibt an, wie hoch der Anteil des ganzen Getreidekorns im Mehl ist. Je niedriger der Ausmahlungsgrad, desto heller und stärkereicher, je höher, um so dunkler und ballaststoffreicher ist das Mehl. Vollkornschrot, für den das ganze Korn vermahlen wird, hat einen Ausmahlungsgrad von knapp 100 Prozent. Auskunft über den Ausmahlungsgrad gibt der auf der Mehlpackung angegebene Mineralstoffgehalt, der durch Veraschen von Mehl ermittelt wird.

## Vollkornbrot

### Für 1–2 Brotlaibe

Zutaten	350 ml	lauwarmes Wasser (35 Grad)
	2 EL	Honig
	25 g	Hefe (1 Würfel)
	400 g	Dinkelvollkornmehl
	100 g	Roggenvollkornmehl
	30 g	Sonnenblumenkerne oder Pinoli (Pinienkerne)
	5 g	Fenchelsamen
	2 g	Kümmel
	2 g	Koriander, zerstoßen
	10 g	Salz

- ▶ Wasser mit Honig erwärmen und mit der zerbröckelten Hefe verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat.
- ▶ Dinkelmehl, Roggenmehl, Sonnenblumenkerne, Fenchelsamen, Kümmel, Koriander und Salz dazugeben und zu einem Teig verkneten. Mit einem Tuch zugedeckt 20 Minuten bei maximal 35 Grad aufgehen lassen.
- ▶ Den Teig nochmals kneten, halbieren und zu Brotlaiben formen oder in einen mit etwas Dinkelmehl bestreuten Gärkorb (Simperle) geben, nochmals etwa 20 Minuten aufgehen lassen.
- ▶ Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 10 Minuten backen, die Hitze reduzieren und etwa 35 Minuten fertig backen.

**Backtemperatur:** ☐ 220 °C, fallend auf 160 °C  
☒ 200 °C, fallend auf 140 °C

**Backzeit:** etwa 45 Minuten

### Tipp

- ▶ Das Brot schmeckt am zweiten Tag am besten.

### Nährwerte pro Brot

kcal 1.930 (kj 8.081) | E 81 g | F 26 g | KH 342 g | BS 49 g

## Gewürzbrot

### Für 2 Kastenformen

Zutaten	20 ml	Olivenöl
	30 g	Zwiebeln, fein geschnitten
	30 g	Lauch, fein geschnitten
	350 ml	lauwarme Milch (35 Grad)
	25 g	Hefe (1 Würfel)
	500 g	Dinkelvollkornmehl, fein gemahlen
	30 g	Sonnenblumenkerne oder Pinoli (Pinienkerne)
	2 EL	Dillspitzen, fein geschnitten
	2 g	Koriander, zerstoßen
	10 g	Salz
Weiteres	20 g	cremige Butter zum Ausstreichen der Form
	2 EL	Mehl zum Bestauben
	20 g	Fenchelsamen und Anis zum Bestreuen

- ▶ Olivenöl leicht erwärmen, Zwiebeln und Lauch darin dünsten.
- ▶ Milch mit zerbröckelter Hefe verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat.
- ▶ Dinkelmehl in eine Schüssel geben, mit dem Hefe-Milch-Gemisch, Lauch und Zwiebeln, Sonnenblumenkernen, Dill, Koriander und Salz zu einem Teig verkneten. Den Teig mit einem Tuch zudecken und 20 Minuten bei maximal 35 Grad aufgehen lassen.
- ▶ Nochmals kneten, in eine mit Butter ausgestrichene und mit Mehl bestaubte Kastenform geben, mit Fenchelsamen und Anis bestreuen und nochmals etwa 20 Minuten aufgehen lassen.
- ▶ Im vorgeheizten Backofen backen.

**Backtemperatur:** ☐ 180 °C ☒ 160 °C

**Backzeit:** etwa 40 Minuten

### Variationen

- ▶ **Zucchini Brot:** Sie können auch 100 g gedünstete Zucchiniwürfel unter den Teig mischen.
- ▶ **Melanzane Brot:** Sie können auch 100 g gedünstete Melanzanewürfel unter den Teig mischen.

### Nährwerte pro Brot

kcal 1.225 (kj 5.129) | E 52 g | F 35 g | KH 175 g | BS 26,7 g

# MIT DEM „SO KOCHT SÜDTIROL“-TEAM ... einfach erfolgreich kochen!



Helmut Bachmann, Heinrich Gasteiger und Gerhard Wieser  
[www.so-kocht-suedtirol.it](http://www.so-kocht-suedtirol.it)



# 15 JAHRE

GEBURTSSTAG

EIN KLASSIKER FEIERT

Kochen kann jeder lernen – mit dem richtigen Kochbuch. HEINRICH GASTEIGER, HELMUT BACHMANN und GERHARD WIESER haben mit ihrem Klassiker „So kocht Südtirol“ genau das geliefert. 15 Jahre nach dessen Erscheinen und nach nahezu 250.000 verkauften Exemplaren gibt es – zum Jubiläum 2015 – eine aktualisierte Neuauflage. Neu ist die Grafik, neu sind die Nährwerttabellen, geblieben aber ist das Erfolgsrezept: Schritt-für-Schritt-Anleitungen für Hunderte Rezepte, die Gliederung nach Rezeptgruppen, die Grundrezepte als Basis – und die Gelinggarantie. Wie gesagt: Mit „So kocht Südtirol“ kann jeder kochen (lernen).



2000



2010



2002



2000



2008  
Verleihung der  
GAD-Medaille  
in Silber



**ATHESIA VERLAG**

www.athesia-tappeiner.com



## Heinrich Gasteiger

stammt aus Luttach im Ahrntal und wohnt mit seiner Familie in Lana bei Meran (Südtirol). Der Küchenmeister, langjährige Kochfachlehrer und erfolgreiche Kochbuchautor gilt als Lenker und Denker in allen Bereichen des Kochens. Seinen beruflichen Schriff hat sich Gasteiger in seinen Lehrjahren in renommierten Südtiroler Betrieben geholt, dazu kamen Erfahrungen in Gstaad, München, Seefeld, Lugano, Wien, Waging am See u. v. a. Das Ergebnis dieser Südtiroler Aus- und internationalen Weiterbildung waren Gold- und Silbermedaillen bei internationalen Wettbewerben.

Um jungen Menschen die Freude und Leidenschaft am Kochberuf weiterzugeben, wechselte Gasteiger 1985 in den Lehrerberuf. An der Landeshotelfachschule *Kaiserhof* in Meran unterrichtete der international anerkannte Küchenmeister (WACS Global MasterChef) mehr als 33 Jahre lang die Fächer Küchenführung und Organisation, Küchenpraxis sowie Event-Management. Heute organisiert er Events und bringt sich als innovativer Produktentwickler und kreativer Food-Designer in den Lebensmittel- und Feinkostbereich ein (etwa mit der „So kocht Südtirol“-Reihe).

Gasteiger besitzt nicht nur eine große Sammlung alter Rezeptbücher, sondern ist auch Autor und Mitautor von mittlerweile über 70 Kochbüchern in deutscher, italienischer und englischer Sprache. Mit über einer Million verkaufter Exemplare ist er eine feste Größe auf dem heimischen wie internationalen Buchmarkt. Absoluter Bestseller ist dabei das Buch *So kocht Südtirol*, das er mit Gerhard Wieser und Helmut Bachmann im Athesia-Tappeiner Verlag herausgebracht hat. Vom selben Trio stammen auch die ebenso erfolgreichen Titel *So backt Südtirol*, *So kocht Italien*, *Feine Küche für alle Tage*, *So kocht Südtirol Menüs*, *So schnell kocht Südtirol*, *So kocht Südtirol Fingerfood* sowie die Reihe *So genießt Südtirol* mit mittlerweile 30 Titeln. Zu Gasteigers Bibliografie gehören darüber hinaus noch *Die Zirbe*, *Köstlichkeiten aus Südtirol & Wein in der Südtiroler Küche*, *Kreative Küche Südtirols*, *Süßes zum Kaffee*, *Südtirol mixt!* sowie Broschüren zu Weihnachtsgebäck und Apfel-Gerichten.

*„Kocht man für Freunde, beschenkt man sich gegenseitig. Man schenkt Leidenschaft, Kreativität und Genuss und bekommt dafür Gesellschaft, Unterhaltung und glückliche Gäste.“*





## Gerhard Wieser

wurde in Bruneck geboren und wuchs in Rasen im Antholzer Tal auf. Er wohnt heute mit seiner Frau und seinen zwei Söhnen in Meran (Südtirol). Schon von klein auf war das Kochen bei Familie Wieser immer ein großes

Thema, da seine Mutter gelernte Köchin ist. Nach der erfolgreichen Ausbildung zum Küchenmeister an der Landeshotelfachschule *Kaiserhof* in Meran erwarb er an der Bavaria-Hotelfachschule in Neuötting (D) das Diplom als Diätkoch. Mit der Regionalmannschaft nahm er an nationalen und internationalen Wettbewerben sowie der Olympiade der Köche teil, wo er Gold- und Silbermedaillen erringen konnte. Als Autor und Mitautor von über 70 Kochbüchern in deutscher, italienischer und englischer Sprache ist Wieser eine feste Größe auf dem heimischen wie internationalen Markt – mit über einer Million verkaufter Exemplare. Bestseller ist *So kocht Südtirol*, aber auch die anderen Bücher sind sehr erfolgreich, z. B. *So backt Südtirol*, *So kocht Italien*, *Feine Küche für alle Tage*, *So kocht Südtirol Menüs*, *So schnell kocht Südtirol*, *So kocht Südtirol Fingerfood* sowie die Reihe *So genießt Südtirol* mit mittlerweile 30 Titeln – alle zusammen mit Heinrich Gasteiger und Helmut Bachmann verfasst. Als Küchenchef des Gourmetrestaurants *Trenkerstube* im 5-Sterne-Hotel *Castel* in Dorf Tirol, das er u. a. zu zwei *Michelin-Sternen* und drei *Gault-Millau-Hauben* (18 Punkte) führte, wurde Wieser 2014 vom *Großen Restaurant & Hotel Guide 2014* als „Koch des Jahres“ in Südtirol ausgezeichnet. Der italienische Führer *BIBENDA 2014 Vini e Ristoranti d'Italia* verlieh der von Wieser geführten *Trenkerstube* den Titel „Restaurant des Jahres“. Europaweit nimmt er an großen Kochevents teil, zum Beispiel an *Europas Beste* auf der MS Europa, am *St.-Moritz-Gourmetfestival* in St. Moritz, am *Rheingaufestival*, am First Class „*Star Chef*“-Programm der Lufthansa und vielen anderen. Als Mitglied der *Eurotoques*, der Vereinigung für gesunde Ernährung mit natürlichen Lebensmitteln, sammelte er Erfahrungen bei europäischen und asiatischen Spitzenköchen. Neben zahlreichen TV- und Radioauftritten ist auch er als einflussreicher und engagierter Produktentwickler im Lebensmittel- und Feinkostbereich tätig.



## Helmut Bachmann

wurde in Antholz-Mitteltal geboren und wohnt mit seiner Frau und den drei Kindern in Mühlbach (Südtirol). Seine Begeisterung für den Kochberuf reicht bis in die frühe Kindheit zurück. Aus dem einstigen Hobby wurden Beruf und Berufung. Nach

dem Abschluss der Kochlehre und mehreren Stationen in renommierten Hotels im In- und Ausland zeigte er seinen kreativen Kochstil bei kulinarischen Wettbewerben auf der ganzen Welt. Für die italienische Köche-Nationalmannschaft nahm er an der Köche-Olympiade in Frankfurt bzw. an den Weltmeisterschaften in Luxemburg, Basel sowie Chicago teil und wurde mit mehreren Goldmedaillen ausgezeichnet.

Der Küchenmeister unterrichtet als Fachlehrer seit 1983 an der Berufsschule *Emma Hellenstainer* in Brixen. Er ist Mitglied im Weltbund der Kochverbände (WACS Global Master Chef) und wurde 2014 zum Ehrenmitglied des Südtiroler Köcheverbands ernannt.

Bachmann organisiert und leitet seit vielen Jahren die Küchenmeisterausbildung in Südtirol und ist außerdem Fachexperte der Prüfungskommission. Als Referent bei Seminaren und Kursen vermittelt er sein Wissen und Können in ganz Europa.

Außerdem ist er als Autor und Mitautor von über 70 Büchern in deutscher, italienischer und englischer Sprache eine feste Größe auf dem heimischen sowie internationalen Buchmarkt – mit über einer Million verkaufter Exemplare. Absoluter Bestseller ist dabei das Buch *So kocht Südtirol*. Ebenso erfolgreich sind die Titel *So backt Südtirol*, *So kocht Italien*, *Feine Küche für alle Tage*, *So kocht Südtirol Menüs*, *Feine Küche für alle Tage*, *So schnell kocht Südtirol*, *So kocht Südtirol Fingerfood* sowie die Reihe *So genießt Südtirol* mit mittlerweile 30 Titeln, die er alle zusammen mit Heinrich Gasteiger und Gerhard Wieser verfasst hat. Weitere Bücher, an denen er mitgearbeitet hat, sind *Die Küche in Südtirol* bzw. *Die kreative Küche Südtirols*. Darüber hinaus verfasste Bachmann zahlreiche Broschüren, gastronomische Jahreskalender und Fachartikel.

Seine Freizeit nutzt er genauso intensiv wie seinen Beruf, sei es beim Bergsteigen, Mountainbike fahren oder Gärtnern in seinem Bonsaigarten.

*Feste und  
Feiern  
können kommen!*

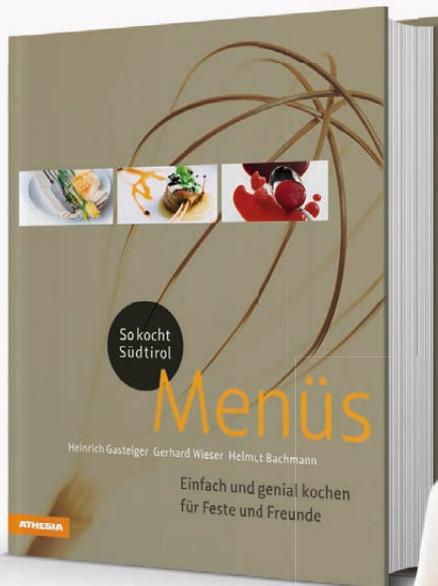
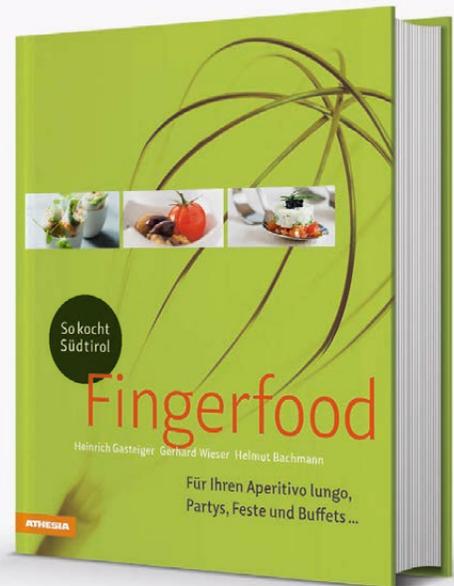


So kocht  
Südtirol

### So kocht Südtirol – Fingerfood

- 168 Seiten, über 100 Farbbilder
- Fingerfood-Rezepte vom Feinsten – ob klassisch, trendig oder typisch südtirolerisch
- Ein MUSS für alle Partyfans und für alle, die einmal etwas Neues ausprobieren wollen

*Auch in italienischer Sprache erhältlich*



### So kocht Südtirol – Menüs

- 276 Seiten, über 300 Farbbilder
- Ein praktisches Kochbuch mit 24 Menüs rund um das ganze Jahr
- Themenmenüs wie: Kräuter, Kürbis, Kastanien, KartoAeln, Wild, Mediterran, Vital...

*Auch in italienischer Sprache erhältlich*



Die Bestseller-Autoren  
HELMUT BACHMANN  
HEINRICH GASTEIGER  
GERHARD WIESER



## *Das Standardwerk der Südtiroler Küche – seit Jahren ein Klassiker*

- ▶ Über 850 Gerichte der Südtiroler, italienischen und internationalen Küche
- ▶ Praxisnah, vielfach erprobt und leicht verständlich, mit Geling-Garantie
- ▶ Das Abc der Koch-, Speisen-, Getränke- und Weinkunde
- ▶ Empfehlungen, Tipps und Tricks sowie Serviervorschläge für Ihre Einladungen und Feste
- ▶ Wissenswertes über Nahrungsmittel, Nährstoffe, Allergien und Lebensmittelintoleranzen
- ▶ Über 400 brillante Fotos
- ▶ Jedes Gericht mit Nährwertangaben

39,90 € (I) 42,00 € (D/A)



ISBN 978-88-6839-099-0



athesia-tappeiner.com