

Lust auf Genuss

Strudel,
deftiger
Kaiserschmarrn,
Käsknödelrolle,
Surbraten

WUNDERBARES SÜDTIROL

Alpenküche vom Feinsten

Knusperstrudel mit Apfel
und Mandellikör



Neue Lieblingsrezepte aus den Bergen

+ Schüttelbrot-Ideen + Beste Genießer-Adressen + Wein-Erlebnis: Gewürztraminer

www.lust-auf-genuss.de



#beebetter



// Was braucht es wirklich, um das stumme Sterben der Bienen, der Insekten, der Vögel (...), ganzer Biotope zu verhindern? Es braucht ein neues Bewusstsein: weniger ist mehr. Weniger Fleisch essen, weniger Lebensmittel wegwerfen, weniger Landschaft betonieren, weniger Felder industriell bebauen, mehr Flächen für Blühwiesen, mehr bezahlen für hochwertige Produkte! Bist Du dabei? Dann haben die Bienen eine Chance. //

Nina Ruge,
Fernsehmoderatorin

#beebetter mit Nina Ruge

Werden Sie Teil der großen Initiative zum Schutz der Wildbienen.
Weitere Informationen auf beebetter.de

Genuss *Lust auf*



FISKARS®





Südtirol im Herzen

Liebe Leserinnen und liebe Leser!

Vor allem ist es die Wärme, die einen umfängt, wenn man dort eine Gaststube betritt. Sei es im Winter, durchgefroren vom Skifahren oder im Sommer durstig vom Wandern. Südtirol ist für mich Synonym für Gastfreundschaft, die von Herzen kommt. Und aus den schweren Pfannen, die oft einfach direkt auf den Tisch gestellt werden. Beste Produkte und klassische Rezepte sind das Geheimnis dieser Region, die einen nicht mehr loslässt.

Wir haben in dieser Ausgabe Traditionelles mit modernem Zeitgeist verknüpft, ganz so, wie es in Südtirol überall gelebt und gepflegt wird. Eine Küche, die Bodenständiges aus der alpinen Küche mit südländischer Leichtigkeit verbindet.

Begleiten Sie uns jetzt durch die Berge und fühlen Sie sich zuhause wie im Urlaub. Umsorgt, warm, glücklich.

Anke Krohmer

ANKE KROHMER
CHEFREDAKTEURIN

FOLGEN SIE UNS AUF:



Facebook: www.facebook.com/lustaufgenuss



www.instagram.com/lust_auf_genuss_official/



Twitter: twitter.com/AnkeKrohmer ... und erfahren Sie News, Trends, Ideen aus der Welt des Genießens ...



13 Kalbsbraten mit
Walnuss-Apfel-Salsa



24 Rösti mit
Forellenmousse und Forellenkaviar



31 Schlutzkrapfen mit
Käse-Schnittlauch-Creme



Unser Titelrezept finden Sie auf Seite 74.

📧 Haben Sie Fragen?
Dann schreiben Sie
unserer Chefredakteurin
Anke Krohmer direkt:
anke.krohmer.lustaufgenuss
@burda.com

Traditionelle Alpenküche mit modernem Twist

Magazin

Neuentdeckungen für Foodies und das Lieblingsrezept des Monats vom Drei-Sterne-Koch..... **6-8**

■ Fleisch & Wurst

Deftiges mit Speck und zart Geschmortes von Wild, Kalb und Ochse..... **10-23**

■ Fisch

Facettenreich: Als Mousse, Ceviche oder aromatisch geräuchert **24-27**

Kurz nachgefragt bei...

...Benjamin Profanter

Südtirols erster Brot-Sommelier erklärt das Wichtigste zu Laib und Korn **28-29**

...Otto Geisel

Der Gastronomie-Experte über moderne Südtiroler Küche..... **62-63**

■ Mehlspeisen & Brot

Nudeln, Schlutzkrapfen und Buchteln: Soulfoodklassiker neu interpretiert **30-37**

■ Schüttelbrot

Das Grundrezept für den geliebten Klassiker plus super Varianten **38-39**

■ An diesem Symbol erkennen Sie unsere Titelthemen

Pioniere im Porträt

Hotelier Michil Costa ist ein Gemeinwohl-ökonom mit Tatendrang **40-41**

Getränke

Kräuterbitter **43**

■ Käse & Milch

Cremige Ricottacreme zu Berglinsen-Falafeln, ofengebräunte Raddicchio-Tarte und Kräuterspatzn-Quiche **44-54**

Getränke

Die zehn besten Weine zu unseren Gerichten im Heft **56-57**

Warenkunde

Kümmel **58**

eatbetter

Würziger Krautsalat **60**

Einladen

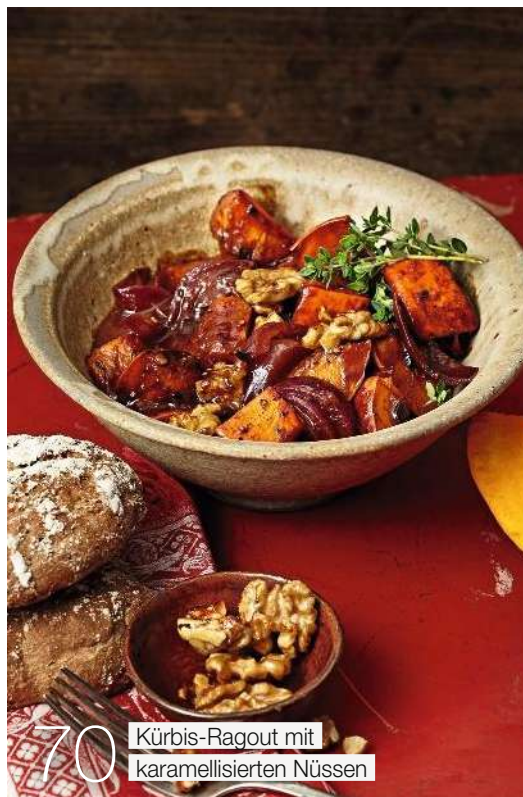
Brotzeit mit Chalet-Flair **64-65**

■ Obst & Nüsse

Kürbis-Ragout mit karamellisierten Nüssen bis Apfel-Mohn-Pudding..... **66-79**



50 Gebratene Käsknödelrolle
mit Rote-Bete-Füllung



70 Kürbis-Ragout mit
karamellisierten Nüssen



81 Maronenmousse in
der Kakao-Hippe

Außerdem: Tipps, Themen, Trends zum Thema

Für Sie probiert

Vielfältige Apfelprodukte 75

■ Weine, Brände, Essig & Honig

Ideen, die auf der Zunge prickeln und im
Abgang beeindrucken 80-85

■ Getränke

Gewürztraminer..... 86-87

■ Kulinarische Reise

Besondere Hotels, Restaurants und
Manufakturen in Südtirol..... 88-91

Im Gespräch

Küchenchef Thomas Martin teilt seine
Begeisterung für Speck 93

Genussmensch

Der Südtiroler Koch Denny Mair interpretiert
klassische Gerichte wie Kalbsbries oder
Kutteln auf spannende Weise neu..... 94-96

Editorial 3

Bezugsadressen 85

Rezept-Register/Impressum 98

Vorschau ins nächste Heft..... 99



Besuchen Sie uns auch auf:
www.daskochrezept.de/lust-auf-genuss

NEU!

GETRÄNKE-
TIPP



Die **zehn besten Weine**
passend zu unseren
Gerichten im Heft stellt
Ihnen **Sommelière**
Christina Hilker vor

56

Ein Erlebnis: Denny
Mair kocht im Hotel
ADLER Lodge ALPE

94





DURCHAUS KONSEQUENT...

...isst man im Restaurant 100/200 Kitchen in Hamburg: Je nach Saison setzt die Küche auf regionalen Fisch, selbst Geräucher-tes oder rein vegetarische Gerichte. Klare Kante, die ankommt: Aus dem Stand erkochten sich Küchenchef Imbusch und sein Team so 2019 ihren ersten Stern, den sie 2020 erneuerten. Eine „Grundkiste“ mit hochwertigen Produkten für Zuhause ergänzt das Restaurant-Repertoire. www.100200.kitchen

SCHON GEWUSST?

Diese Entdeckungen sorgen bei Foodies für Freude: von kulinarischen Hotspots, Gaumenglück bis zu Brot-Kunst



KUNSTVOLL

DIE SILHOUETTE EINER TRÄNE
INSPIRIERTE DAS DESIGNTTEAM ZU
DER MUNDGEBLASENEN
GLASKUPPEL VON NUDE,
UNTER DER GORGONZOLA & CO.
DIE OPTIMALE TEMPERATUR VOR
DEM SERVIEREN ANNEHMEN.
UM 71 EURO, ÜBER www.amara.de



Tee oder Sekt? Beides!

Ab sofort prickeln anregende Tee-Blends in der Schaumweinflöte. Etwa Chai-Earl-Grey-Cuvée „Vinter“, die vom preisgekrönten Sommelier Jacob Kocemba speziell für die kalte Jahreszeit entwickelt wurde. Den Trend-Aperitif mit und ohne Alkohol gibt es in den Sorten LYSERØD | BLÅ | GRØN | RØD | VINTER, um 18,50 Euro, von Copenhagen Sparkling Tea, etwa über www.genussland.de



Sammelwerk des
guten Geschmacks
für Südtirol-Fans



WEGWEISER ZUM GENUSS

Exquisite Weine Südtirols entdecken und viele Inspirationen für die nächste Reise in die nördlichste Provinz Italiens sammeln – das bietet der neue Genussguide „Südtirol“ von Gault & Millau. Auf rund 350 Seiten werden die Top-Weine und besten Restaurants dieser vielfältigen Region vorgestellt, getestet von einem Expertenteam um Gastro-Profi Otto Geisel (s. auch S. 62). Mit dabei sind auch tolle Geheimtipps von Weinbauern zu Übernachtung und Shopping, die an besondere Orte führen. Um 20 Euro, ab Ende März im Handel und unter www.gaultmillau.de

VEGETARISCH & VEGAN GENIESSEN



JETZT NEU BEI IHREM LEBENSMITTELHÄNDLER

ODER UNTER WWW.BURDA-FOODSHOP.DE

AUCH ALS E-PAPER!

Besuchen Sie uns auf: slowlyveggie.de



facebook.com/slowlyveggie



instagram.com/slowlyveggie_official/

Gewagter Schlibb

Für norddeutsche Lakritz-Anhänger oder mutige Süddeutsche gibt es das einzigartige Extrakt aus der Süßholzwurzel auch als edles Finish zum Reiben über Speisen: In kleinen Dosen bekommen so Desserts, Eiscreme, Herzhaftes oder Cocktails wie Espresso Martini einen würzigen Extra-Kick.

Hergestellt wird das Rohlakritz ganz ohne Zusatzstoffe in Italien. Eine coole Reibe aus Edelstahl mit unbehandelter Eichenholz-Basis ermöglicht es den Gästen, ihre Prise ganz nach den individuellen Vorlieben zu portionieren. Cool! Um 30 Euro über www.rivsalt.com



WENN BROTE GESICHT ZEIGEN

Am Anfang waren es schlichtweg nur Brote ohne Verzierung. Brote, weil Backen einfach beruhigt, so Künstlerin Linda Sofia Ring. Bis ihr zwölfjähriger Sohn den ersten Teigling mit dem Cutter zum Leben erweckte: Augen, Nase, Mund. Die Schwedin war begeistert, ihre Idee rund um die ausdrucksstarken Sauerteigbrote geboren. Seitdem kommen immer wieder neue faszinierende Kreationen hinzu, die die Brotkünstlerin mit Interessierten auf Instagram teilt: Mal nachdenklich, mal melancholisch, fröhlich oder wütend – ein Laib sagt mehr als tausend Worte.

@lindasofiarling



Kolumne
von Christian
Jürgens

TIPPS AUS DER
STERNEKÜCHE – FOLGE 45

DELIKATER KLASSIKER

Eine Brennsuppe passt immer, tut gut und lässt sich super variieren

Ein schönes Rezept, das mich an Südtirol erinnert, ist diese Brennsuppe: einfach gemacht und doch mit einer gewissen Raffinesse. Dafür bräunt man 150 g Mehl in einem schmalen, hohen Topf leicht an und füllt dieses dann mit 1 l guter Rinderbrühe auf. Ganz wichtig: Damit keine Klümpchen entstehen, sollte die Rinderbrühe kalt sein. Ich empfehle außerdem, das Mehl vorher ein wenig abkühlen zu lassen, denn beim Rösten wird es sehr heiß – was wiederum dazu führen kann, dass es spritzt, wenn man die Brühe eingießt. Nun alles gut 40 Minuten köcheln lassen. Besonders fein wird die Suppe mit einer Einlage aus Kartoffeln und einem pochierten Ei. Dafür 2–3 große Kartoffeln schälen, in etwa 1 cm große Würfel schneiden und nach rund 30 Minuten zur Suppe geben. Kurz vorm Servieren in einem separaten Topf Wasser mit einer Prise Salz aufkochen, einen Schuss Weißweinessig dazu geben. Die Eier erst jeweils in eine Tasse geben, aus der Tasse vorsichtig ins Wasser gleiten lassen und darin in 3–4 Minuten wachweich garen, mit einer Schaumkelle in Form bringen und in die Suppe geben. Mein Tipp: Die Brennsuppe mit ein wenig Südtiroler Speck servieren. Diesen hauchdünn und in kleine Stückchen schneiden und auf der Suppe verteilen, zum Schluss mit etwas Bergkäse bestreuen.



CHRISTIAN JÜRGENS

Der Drei-Sterne-Koch legt im Restaurant Überfahrt (www.seehotel-ueberfahrt.de) großen Wert auf allerhöchste Produktqualität. Uns verrät er in seiner Kolumne, wie auch wir Sterneflair in unsere Küchen bringen

Neu! Das Magazin für die leichte Küche im Alltag



Wenig Kalorien - Viel Erfolg

Feinste Schmankerln für *Leib und Seele*

Rehrücken mit Speck und Wacholder, in Gewürztraminer geschmorter Surbraten oder deftiger Kaiserschmarrn – in diesen Gerichten stecken ganz viel Liebe und beste bodenständige Zutaten. Sie sind einfach perfekt, um gemütliche Wintertage zu krönen und die Familie zu verwöhnen



Rehragout mit Spinat-Polenta-Lasagne

Nach zwei Stunden Schmorzeit gesellen
sich **zum zarten Wild herbfeine Cranberrys**
und eine spektakuläre Lasagne, die
Pilze, Maisgrieß und Blattgemüse auf das
Großartigste vereint.

REZEPT AUF SEITE 20



Pulled Meat von der Ochsenbacke

Ein Gericht wie eine warme Umarmung:
Über Nacht mariniert das Fleisch in
Sojasauce, Balsamico und Gewürzen,
dann gart es im Ofen, bis es zerfällt.
Kartoffelpüree mit Kürbis und Schalotten
vollenden den Schmaus gekonnt.

REZEPT AUF SEITE 20

A top-down view of a white ceramic plate with a delicate red floral pattern. The plate is filled with a hearty meal: a large portion of dark, tender pulled meat sits on the right, glistening with sauce. To its left is a mound of bright yellow potato puree, garnished with small cubes of orange pumpkin. Several whole, roasted red onions with deep purple-brown skins are arranged around the meat and puree. Fresh green herbs are scattered as a garnish. The plate rests on a white tablecloth adorned with a large, stylized yellow sunflower pattern. In the background, a silver fork and knife are laid out, along with a small metal bowl containing a mix of ground spices and a glass of water.

Der Ochs
zum Sonntag



Kalbsbraten mit Walnuss-Apfel-Salsa

Besondere Erwähnung verdienen
die **fruchtig-scharfe Salsa**
und der **vollmundige Miso-**
Dip, die den Braten in Brühe
unvergleichlich würzen. Delikat!

REZEPT AUF SEITE 20



Rehrücken mit Speck und Wacholder

Ein Blick genügt, um hier den Star ausfindig zu machen: Die dunkle Sauce aus **Zwiebeln, Portwein und Wildfond** weckt den Wunsch zum Tunken, bis der Teller leer ist.

REZEPT AUF SEITE 21





Saucen, die seufzen lassen



Ossobuco vom Lamm mit Backpflaumensauce

Was lange schmort, wird endlich gut: Das butterzarte Fleisch von der Beinscheibe ist mit sich langsam entfaltenden Aromen aus Knoblauch, Rosmarin, Rotwein und Trockenobst der Inbegriff von Slow Food.

REZEPT AUF SEITE 21



Surbraten mit Kartoffelblättchen und Senf-Schmand

Wer Vorlauf einplant, wird nach **zweieinhalb Wochen Einlegezeit** mit einer vortrefflichen Spezialität vom Schwein belohnt. Und das I-Tüpfelchen: ein fein abgeschmeckter Dip.

REZEPT AUF SEITE 21

Zwiebeltörtchen mit Kaminwurz und Salat

Blätterteig in Bestform:
Die Tartelettes bekommen
mit **Räucherwurst**,
Weinkäse und **Eiern** ein
rustikales Innenleben, das
nach einem Glas Wein und
einem frischen Bouquet
aus Radieschen, Kerbel
und Löwenzahn verlangt.

REZEPT AUF SEITE 22

Deftig
und so gut!



Bunte Abwechslung



In Gewürztraminer geschmortes Kaninchen

Ein köstlicher Kessel Bunt: **Fleisch, Pilze, Knoblauch, Sellerie, Kräuter und Speck** entwickeln im Bräter ein kräftiges Geschmacksbild voller Nuancen.

REZEPT AUF SEITE 22

Deftiger Kaiserschmarrn auf Meerrettichsauce

Wie Sie die pikante Köstlichkeit mit **Kräutern, Parmesan und Speck** am besten genießen? Frisch aus der Pfanne begleitet von einem guten Glas Wein und lieben Menschen.

REZEPT AUF SEITE 23

Die TOPFGÜCKER

Original Houdek Kabanos - Heiß geräuchert. Heiß begehrt.



Mein Bissen Bayern.

LECKERE REZEPTE AUF WWW.HOUDEK.BAYERN/REZEPTE

Rindfleisch, Wild, Speck und Wurst:

Gut zum Schmoren

Ochsenbacken weisen einen hohen Bindegewebsanteil auf, sie müssen daher besonders lange gegart werden. Dann aber sind sie butterzart und zerfallen geradezu auf der Zunge. Zudem gehören Rinderbacken zu den Fleischteilen, die im Sinne von „From Nose to Tail“, also der Verwertung des ganzen Tieres, wieder mehr Wertschätzung erfahren. **Zusatz-Tipp:** Auch wenn der Metzger das Parieren, also das Entfernen von Fett und Sehnen für Sie erledigt, nehmen Sie dennoch die Abschnitte mit. Die eignen sich perfekt zum Ansetzen einer Sauce.

GETRÄNKE-
TIPP



Passende
Weine finden Sie
auf S. 56/57



Rehragout mit Spinat-Polenta-Lasagne

Bild auf Seite 11

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 160 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

1,3 kg Rehfleisch (aus der Keule)
Salz, Pfeffer, 1 EL Wacholderbeeren
6 EL Olivenöl, 5 Schalotten
2 Knoblauchzehen, 4 Thymianstiele
2 Lorbeerblätter, 1 EL Tomatenmark
200 ml Rotwein, 400 ml Wildfond
2 EL Cranberrys, 500 ml Milch
125 g Polenta (Maisgrieß)
120 g gerieb. Parmesan, 1 Eigelb
Muskatnuss, 500 g Blattspinat
300 g Champignons, 3 EL Butter
2 EL Mehl, ca. 100 ml Gemüsebrühe

1. Fleisch würfeln, mit Salz, Pfeffer, zerstoßenem Wacholder würzen, in 2 EL Öl kräftig anbraten. Schalotten, Knoblauch abziehen. 3 Schalotten, 1 Knoblauchzehe klein schneiden, zugeben, mitrösten. Thymian und Lorbeer zufügen, Tomatenmark mitrösten. Wein, Fond, ca. 200 ml Wasser angießen, Fleisch 2 Stunden bei kleiner Hitze schmoren. Cranberrys unterrühren.

2. Inzwischen in einem Topf 200 ml Milch, 300 ml Wasser, 2 EL Öl, etwas Salz aufkochen. Grieß einstreuen, bei kleiner Hitze 5 Minuten unter Rühren quellen lassen. 50 g Käse, Eigelb unterrühren, mit Salz, Muskat würzen. Zwischen 2 Bögen Backpapier ausrollen, abkühlen lassen.

3. Spinat waschen, hacken. Pilze putzen, würfeln. Übrige Schalotten und Knoblauch würfeln, im übrigen Öl (2 EL) in einer Pfanne andünsten. Pilze zugeben, anbraten, herausnehmen. Spinat in der Pfanne kurz andünsten. Mit Salz, Muskat würzen.

4. In Topf 2 EL Butter schmelzen, Mehl einrühren. Übrige Milch (300 ml), Brühe einrühren, aufkochen. Übrigen Käse (70 g), einrühren, pfeffern, salzen. Auflaufform mit 1 EL Butter fetten. Polenta-Platte in 4 Stücke teilen, mit Spinat, Pilzen, Sauce in die Form füllen, mit Sauce abschließen. Im heißen Ofen bei 200 Grad 30 Minuten backen. Rehragout mit Lasagne servieren.



Pulled Meat von der Ochsenbacke

Bild auf Seite 12

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten
plus Warte-/Garzeit: 9–10 Std. + 1 Nacht
Zutaten für ca. 6 Portionen

ca. 1,5 kg Ochsenbacken (bereits pariert; siehe auch die Info links)
6 Knoblauchzehen, 3 Lorbeerblätter
je ½ Bund Rosmarin, Thymian und Oregano, 2 EL Pfefferkörner
40 ml Sojasauce, 3 TL Zucker, Salz
4 EL Balsamico-Essig, 400 g kleine (rote) Schalotten, 8 EL Olivenöl
600 ml Rotwein, 300 g Hokkaido-Kürbis, 650 g Kartoffeln (mehlig-kochend), 30 ml Zitronensaft
Pfeffer, geriebene Muskatnuss

1. Fleischstücke abbrausen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen, hacken. Lorbeerblätter, Rosmarin, Thymian und Oregano ebenfalls hacken. Kräuter mit Knoblauch und Pfefferkörnern im Mörser zu einer Paste zerreiben. Sojasauce, 2 TL Zucker, Salz und Balsamico darunterverrühren und das Fleisch damit vermengen. Fleisch in einen Gefrierbeutel umfüllen und über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

2. Fleisch, Marinade, 100 ml Wasser in einen Bräter geben, zudecken. Fleisch bei 130 Grad im Backofen in 9–10 Stunden ganz weich schmoren. Dabei gelegentlich wenden. Die letzte Stunde den Deckel abnehmen und das Fleisch im offenen Bräter fertig garen, ein- bis zweimal wenden.

3. Schalotten abziehen, halbieren, in 1 EL Öl anbraten. 1 TL Zucker überstreuen, leicht karamellisieren. Wein angießen, salzen, Schalotten 30 Minuten schmoren. Kürbis putzen, waschen, auf einer Reibe fein hobeln. Kartoffeln schälen, würfeln, in Salzwasser in 20 Minuten weich garen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und mit Zitronensaft und 6 EL Öl zu Püree stampfen. Kürbisstreifen im restlichen Öl (1 EL) anbraten, unter den Stampf heben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Püree, Fleisch und Schalotten anrichten.



Kalbsbraten mit Walnuss-Apfel-Salsa

Bild auf Seite 13

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 ½ Stunden
Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebeln, 1–2 Knoblauchzehen
je ½ TL Pfefferkörner, Wacholder, Kümmel, Piment, Koriander, 4 EL Öl
1,2 kg Kalbsbraten (z. B. Tafelspitz, Bug oder Schulter), 8–10 Möhren
10 dünne Petersilienwurzeln
12 kleine Kartoffeln, ½ Bund Cime di Rapa (Stängelkohl), Salz, Pfeffer
AUSSERDEM
1 rote Zwiebel, 2 rotschalige Äpfel
30 ml Zitronensaft, 1 EL Zucker
2 EL gehackte Walnüsse, Chilipulver
1 EL gehackte Petersilie, 2 EL gerieb. Meerrettich, 2 EL brauner Zucker
1 EL Butter, 50 ml Reissessig
100 g Miso-Paste (im Asienregal)

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Knoblauch hacken, Zwiebeln halbieren. Gewürze grob mörsern. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln auf den Schnittflächen im Topf anrösten. Knoblauch und Gewürze dazugeben, mit anrösten.

2. Fleisch abbrausen, trocken tupfen, in den Topf legen, auf jeder Seite 3 Minuten anbraten. 1,3 l Wasser angießen, Fleisch bei kleiner Hitze (nicht stark kochen lassen) in ca. 2 Stunden weich garen.

3. Möhren, Petersilienwurzeln, Kartoffeln waschen, schälen. Kohl klein schneiden. Fleisch aus der Brühe heben, in Folie wickeln, warm halten. Brühe durchsieben, auffangen. Gemüse darin in ca. 15 Minuten garen und mit Salz, Pfeffer würzen.

4. Zwiebel abziehen, hacken. Äpfel waschen, entkernen, würfeln. Beides mit Zitronensaft mischen, in 2 EL Öl anbraten. Zucker, Walnüsse zugeben, karamellisieren. Salsa mit Salz, Chili, Petersilie, Meerrettich würzen. Für den Miso-Dip braunen Zucker und Butter schmelzen, dann Essig, Miso-Paste und 4 EL Wasser einrühren. Fleisch aufschneiden und mit Brühe, Nuss-Salsa, Gemüse und Miso-Dip anrichten.

So kocht man heute in SÜDTIROL



Rehrücken mit Speck und Wacholder

Bild auf Seite 14

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

600 g Kartoffeln (mehligkochend)
Salz, 140 g Mehl, 3 Eigelb
60 g Butter, Pfeffer, Muskatnuss
ca. 10 g Wacholderbeeren
10 g Pfefferkörner, 3 g Meersalz
1 ausgelöster Rehrücken (ca. 700 g)
200 g (Südtiroler) Speck in feinen Scheiben, 4 EL Öl, 1 Zwiebel
150 ml Portwein, 400 g Wildfond
400 g Rosenkohl, 2 EL Ahornsirup
3 EL Panko-Mehl (im Asienregal; ersatzweise Semmelbrösel)
2 EL gehackte Petersilie

1. Kartoffeln schälen, würfeln, in Salzwasser in ca. 20 Minuten weich kochen. Kochwasser abgießen, Kartoffelwürfel gut ausdampfen lassen. Durch eine Kartoffelpresse drücken, mit Mehl, Eigelben, 30 g geschmolzener Butter, Salz, Pfeffer, Muskat mischen. Zu dünnen Röllchen formen.
2. Backofen auf 80 Grad heizen. Wacholder und Pfeffer im Mörser grob zerstoßen. Mit Meersalz mischen, Fleisch damit einreiben. Fleisch mit dem Speck umwickeln, in einer Pfanne in 2 EL Öl rundum kräftig anbraten. Auf ein Blech umsetzen, im vorgeheizten Ofen in ca. 30 Minuten garen.
3. Zwiebel abziehen, würfeln und im Bratensatz in der Pfanne glasig dünsten. Portwein und Fond dazugießen und die Sauce etwas einkochen lassen.
4. Schupfnudeln in Salzwasser in etwa 2 Minuten garen. Herausheben, abtropfen lassen. Rosenkohl putzen, grob raspeln. Rosenkohl im übrigen Öl (2 EL) anbraten, mit Ahornsirup karamellisieren, salzen.
5. Schupfnudeln mit Panko-Mehl sowie Petersilie in der übrigen Butter (30 g) anrösten. Fleisch aufschneiden und mit den Schupfnudeln und der Sauce anrichten. Mit dem Rosenkohl-Crunch bestreuen.



Ossobuco vom Lamm mit Backpflaumensauce

Bild auf Seite 15

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden
Zutaten für 4 Portionen

4 Lammstelzen (etwa 1 kg, vom Fleischer in Scheiben geschnitten)
ca. 1 EL Mehl, Salz, Pfeffer
6 EL Olivenöl, 4 Schalotten
2 Knoblauchzehen
ca. 50 ml Balsamico-Essig
200 ml Rotwein, 200 ml Lammfond (ersatzweise Rinderfond)
10 Backpflaumen (evtl. getrocknete Soft-Pflaumen), 2 Rosmarinzwige
700 g möglichst kleine Kartoffeln
150 g Kirschtomaten
100 g schwarze Oliven (evtl. bereits entsteint), 1 Bund Petersilie

1. Beinscheiben abbrausen und trocken tupfen. Beinscheiben mit Mehl bestäuben und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einem Bräter erhitzen und die Beinscheiben darin von jeder Seite 3 Minuten anbraten. Dann aus dem Bräter nehmen.
2. Inzwischen Backofen auf 200 Grad vorheizen. Schalotten und Knoblauch abziehen, beides würfeln und im Bräter glasig dünsten. Mit Essig ablöschen, Wein und Fond dazugießen. Dörripflaumen und Rosmarinzwige in den Sud legen und die Beinscheiben darauf verteilen. Bräter mit Deckel verschließen, Beinscheiben im vorgeheizten Ofen ca. 1,5 Stunden garen.
3. Inzwischen Kartoffeln gründlich waschen und halbieren. Kartoffeln mit restlichem Öl (4 EL) vermengen, salzen und pfeffern. Kartoffeln auf einem Blech verteilen und in den letzten 25–30 Minuten der Beinscheiben-Schmorzeit mit in den Backofen schieben und goldbraun rösten.
4. Tomaten waschen, halbieren, nach 10 Minuten zusammen mit den Oliven zu den Kartoffeln aufs Blech legen, im Ofen schmoren. Petersilie hacken, über die Kartoffeln streuen. Lamm-Ossobuco mit dem Kartoffel-Mix und der Sauce anrichten.



Surbraten mit Kartoffelblättern und Senf-Schmand

Bild auf Seite 16

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 4 Stunden
plus Warte-/Kühlzeit: ca. 2 ½ Wochen

Zutaten für 6 Portionen
DAS BRAUCHT MAN: Räucherofen und Buchenmehl zum Räuchern (siehe auch die Info unterm Rezept)
90 g Meersalz, 20 g Pökelsalz (siehe dazu auch den Tipp rechts)
10 Wacholderbeeren
10 Pfefferkörner, 5 Pimentkörner
1 TL Anissamen, 1 TL Kümmelkörner
2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
ca. 1,7 kg Schweinefleisch (aus dem Schweinebauch oder Nacken, ohne Knochen), 2 Rosmarinzwige
150 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
FÜR DIE KARTOFFELBLÄTTEN
700 g Kartoffeln (mehligkochend)
Salz, 190 g Mehl (Type 550) und etwas Mehl zum Arbeiten
frisch geriebene Muskatnuss
4 Eigelb (Eier: Größe M)
½ Bund Petersilie
ca. 1,5 l Frittierfett
FÜR DEN DIP
300 ml Schmand
2 EL Honig, 3 EL scharfer Senf
1 EL süßer Senf, Salz, Pfeffer

1. Für den Sud 1,3 l Wasser aufkochen, Meersalz und Pökelsalz darin auflösen. Salzwasser abkühlen lassen. Inzwischen Gewürze in einer Pfanne anrösten und im Mörser grob zerkleinern. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und beides hacken. Fleisch mit dem Gewürz-Mix einreiben.
2. Dann das Fleisch zusammen mit Knoblauch, Zwiebeln und dem Salzwasser in einen großen Topf geben. Mit einem Teller beschweren, sodass das Fleisch vollständig vom Sud bedeckt ist. Fleisch zum Durchziehen für etwa 2 ½ Wochen im Kühlschrank aufbewahren und dabei zweimal in der Woche wenden. Wichtig ist, dass das Fleisch stets komplett von Flüssigkeit bedeckt ist.

Tipp Pökelsalz

Die Zugabe von Pökelsalz verhindert, dass Fleisch beim Verarbeiten unansehnlich grau wird. Der Fachmann spricht hierbei von Umrötung. Nitritpökelsalz in kleinen Mengen bekommen Sie evtl. bei Ihrem Fleischer. Wenn nicht, können Sie stattdessen ebenso auch ganz normales Salz verwenden. Dann wird der Surbraten jedoch nicht so schön rot.

Regionale Spezialitäten mit neuer

Ganz ohne Räuchern

Das geht natürlich genauso, der Surbraten (Rezept rechts und auf der vorherigen Seite) schmeckt auch ohne Räucherung hervorragend. Um aber dennoch ein wenig Raucharoma zu erhalten, reiben Sie das Fleisch vorm Garen im Backofen einfach mit etwas Rauchsatz oder mit geräuchertem Paprikapulver ein. Eins von beiden ist mit Sicherheit im Supermarkt-Gewürzregal zu finden.

3. Für die Zubereitung das Fleisch aus dem Sud nehmen und trocken tupfen. Einen Räucherofen mit Buchenmehl und den Rosmarinzwiegen befüllen, anheizen. Fleisch darin ca. 20 Minuten räuchern.

4. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Das Fleisch aus dem Räucherofen nehmen, in einen Bräter legen. Die Brühe dazugeben. Das Fleisch im geschlossenen Bräter im vorgeheizten Backofen in etwa 3 Stunden weich garen und dabei gelegentlich mit der Brühe übergießen.

5. Für die Blattl die Kartoffeln waschen, schälen, würfeln und in Salzwasser in ca. 20 Minuten weich kochen. Kartoffeln in ein Sieb abgießen, gut ausdampfen lassen. Dann mit Mehl, Salz, Muskat und den Eigelben verkneten. Petersilie fein hacken, unterkneten. Teig auf leicht bemehlter Fläche ca. ½ cm dick ausrollen, und in Stücke schneiden (evtl. mit Wellenrad z.B. in Rauten). Frittierfett in einem Topf erhitzen, Kartoffelrauten darin portionsweise in etwa 2 Minuten goldgelb frittieren. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Schmand, Honig und beide Senfsorten verrühren, salzen, pfeffern. Surbraten aufschneiden und mit den Kartoffelblattl sowie dem Senfschmand anrichten.

Dazu passt: ein frischer Salat.

Info: Für dieses Rezept braucht man einen Räucherofen. Mittlerweile gibt es eine große Auswahl solcher Räucher-Grills – vom nahezu schrankgroßen Smoker bis zum kompakten Tischgerät, das mit Strom betrieben wird. Für das markante Raucharoma sorgen Holz-Pellets, -Chips oder -Späne. Auch die gibt es in unterschiedlichen „Geschmacksrichtungen“ von einfachen Buchenholzspänen bis hin zu Räuchermehl aus alten Eichenfässern, in denen Whisky oder Rotwein lagerte. Alles rund ums Thema Räuchern erhalten Sie in Läden für Anglerbedarf, aber auch in Kaufhäusern und Gartencentern.

Ohne Räucherofen: Auch dann können Sie den Braten mit Raucharoma versehen. Dafür legen Sie die Räucherspäne in einen dicht verschließbaren Topf. Auf dem Ofen, einer tragbaren Herdplatte, einem Campingkocher oder Grill erhitzen, bis die Späne zu rauchen beginnen. Das Fleisch auf einem Rost darüber platzieren. Gefäß mit einem Deckel gut verschließen und am besten nach draußen stellen.



Zwiebeltörtchen mit Kaminwurzeln und Salat

Bild auf Seite 17

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten

Zutaten für 6 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: 6 Tartelette-Förmchen (Ø 8–10 cm)

350 g Zwiebeln, 1 EL Butter

150 g Kaminwurzeln (Südtiroler

Wurstspezialität; ersatzweise

andere Dauerwürste nehmen wie etwa Debrecziner oder Cabanossi)

120 g Schlagsahne, 120 ml Milch

3 Eier (Größe M), 100 g Weinkäse

Lagrein (Südtiroler Schnittkäse; ersatzweise ein anderer Weinkäse)

Salz, Pfeffer, 4 Lauchzwiebeln

1 Rolle Blätterteig (270 g)

120 g Löwenzahnsalat (oder anderer saisonaler Salat wie z.B. Rucola

oder evtl. noch etwas Chicorée

oder Radicchio für die Bitternote)

1 Bund Radieschen

4 EL Apfelessig, 1 EL Honig

5 EL Olivenöl, ½ Bund Kerbel

1. Zwiebeln abziehen, evtl. halbieren, in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Zwiebeln in der Butter goldbraun dünsten. Kaminwurzeln würfeln bzw. dünn aufschneiden, mitbraten. Sahne, Milch, Eier verquirlen. Käse raspeln, unterrühren und die Mischung mit Salz, Pfeffer würzen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

2. Lauchzwiebeln waschen, putzen und fein schneiden. Blätterteig ausrollen, die Förmchen damit auskleiden. Teig mit der Gabel mehrmals einstechen, Lauchzwiebeln und Zwiebel-Wurst-Mischung darauf verteilen. Eiersahne gleichmäßig darüber verteilen und die Törtchen im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen.

3. Salat und Radieschen waschen, putzen. 4 Radieschen mit Essig, Honig und Öl pürieren. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Übrige Radieschen klein schneiden und mit Salat, Kerbel und Dressing mischen. Salat zu den Törtchen reichen.



In Gewürztraminer geschmortes Kaninchen

Bild auf Seite 18 oben rechts

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Kaninchen (ca. 1,6 kg, küchenfertig vorbereitet; evtl. vorbestellen)

Salz, Pfeffer, 120 g Südtiroler Speck

3 EL Olivenöl, 250 g Zwiebeln

1–2 Knoblauchknollen, 3 Stangen

Staudensellerie, 2 Möhren

2 Lorbeerblätter, 2 Rosmarinzwiege

und evtl. Rosmarin zum Garnieren

300 ml Gewürztraminer (ersatzweise ein anderer duftiger, aromatischer Weißwein mit wenig Säure)

300 g Pilze (z.B. Champignons und Kräuterseitlinge)

1. Kaninchen abbrausen, trocken tupfen und in 6 Teile teilen. Kaninchenteile mit Salz und Pfeffer würzen. Speck würfeln. Kaninchenteile in 2 EL Öl rundum kräftig anbraten und aus dem Bräter nehmen. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

2. Zwiebeln abziehen, wie die Knoblauchknollen halbieren. Evtl. 1–2 Knoblauchzehen von den Knollen ablösen und in Scheibchen schneiden. Zwiebeln, Speck und Knoblauch im Bräter anbraten. Sellerie und Möhren putzen, klein schneiden, dazugeben. Lorbeer und Rosmarin in den Bräter geben, den Wein angießen und die Kaninchenteile wieder zugeben.

3. Bräter mit dem Deckel verschließen und in den vorgeheizten Ofen schieben. Kaninchenteile in etwa 40 Minuten gar schmoren. Inzwischen Pilze putzen, evtl. halbieren oder vierteln. Nach 20 Minuten die Pilze im restlichen Öl (1 EL) anbraten und zum Fleisch in den Bräter geben.

4. Vor dem Anrichten die halbierten Knoblauchknollen aus der Sauce heben. Den weich gegarten Knoblauch aus den Häutchen drücken und unter den Fond rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kaninchen und Sauce evtl. mit frischem Rosmarin garnieren und servieren.

RAFFINESSE



Deftiger Kaiserschmarrn auf Meerrettichsauce

Bild auf Seite 18 unten links

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

3 EL Butter, 180 g Mehl

200 ml Gemüsebrühe

100 g Schlagsahne

1 Stück Meerrettichswurzel

(„Kren“, ca. 8 cm), 1 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer, 6 Eier, 200 ml Milch

1 Bund gemischte Kräuter

1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe

60 g geriebener Parmesan

8 Scheiben (Südtiroler) Speck

1 EL Olivenöl

1. In einem Topf 1 EL Butter schmelzen, 20 g Mehl einrühren, unter Rühren anschwitzen. Brühe und Sahne zugießen, unter Rühren aufkochen. Meerrettich schälen, ein Stück davon reiben (man braucht ca. 3 EL Meerrettichraspel). Meerrettichraspel und Zitronensaft in die Sauce rühren, Sauce mit Salz, Pfeffer abschmecken.

2. Eier trennen. Eigelbe und Milch verquirlen. Ein paar Kräuterblättchen zum Garnieren beiseitelegen, die übrigen fein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Käse, gehackte Kräuter und übriges Mehl (160 g) mit der Eigelbmischung verquirlen, salzen, pfeffern. Eiweiß steif schlagen, Eischnee unterheben.

3. In 2 Pfannen je 1 EL Butter schmelzen, jeweils die Hälfte Knoblauch und Zwiebel darin andünsten. Teig auf beide Pfannen verteilen und stocken lassen. Inzwischen Speck in einer anderen Pfanne in Olivenöl kross braten, herausheben. Mithilfe von 2 Gabeln den Eierteig in Stücke zerteilen bzw. zupfen, durchschwemmen. Übrige Meerrettichstange mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden und diese in der Speckpfanne anrösten.

4. Sauce noch mal erwärmen, auf Teller verteilen. Kaiserschmarrn mit zerkleinertem Speck und Meerrettich darauf anrichten. Mit übrigen Kräutern bestreut servieren.

Der süße Klassiker

Kaiserschmarrn
(für 4–6 Portionen als Dessert):

Backofen auf 200 Grad heizen.

75 g Mehl mit

120 ml Milch,

Mark von 1 Vanilleschote, 3 EL

Zucker, 1 Prise

Salz und 4 Eiern

verrühren. 2 EL

Butterschmalz

in großer, ofen-

fester Pfanne

erhitzen, Teig

hineingießen.

Evtl. eine Hand-

voll Rosinen

daraufstreuen.

Pfanne in den

heißen Ofen

schieben. Ist die

Teigoberfläche

gestockt, her-

ausnehmen, ca.

2 EL Butter zu-

fügen. Pfann-

kuchen wenden,

in 6–8 Minuten

im Ofen fertig

backen. Heraus-

nehmen, mit

zwei Gabeln in

Stücke zupfen.

Kaiserschmarrn

großzügig mit

Puderzucker

bestäuben, evtl.

noch etwas But-

ter zugeben und

das Ganze in

der Pfanne noch

leicht karamelli-

sieren lassen.

JOGHURT-MÜSLI MIT APFELMUS AUS SÜDTIROLER APFEL G.G.A.

Als eines der hervorragenden, mit einem europäischen Gütesiegel ausgezeichneten landwirtschaftlichen Produkte darf der Südtiroler Apfel g.g.a. bei einer gesunden und ausgewogenen Ernährung nicht fehlen.



Das Rezept

für 4 Personen

50 g Haferflocken, 50 g gehackte Mandeln,

2 EL Honig, 1 Prise Zimt, 1 TL Rapsöl, 2 Südtiroler

Äpfel g.g.a. (Granny Smith), 1 kleine Zimtstange,

2 Nelken, 1/2 Zitrone, 300 g Naturjoghurt

1. Haferflocken, gehackte Mandeln, 2 EL Honig, Zimt und 1 TL Öl in einer Schüssel mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im heißen Ofen bei 175 °C 15–20 Min. goldgelb rösten. Zwischendurch mit einem Kochlöffel durchmischen. Vom Blech nehmen und abkühlen lassen.

2. Zwei Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in grobe Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

3. Die Apfelstücke mit der Zimtstange und den Nelken in einen Topf geben, mit 100 ml Wasser weich dünsten und anschließend pürieren. Joghurt mit 2–3 EL Honig verrühren. Mit dem Apfelmus in 4 kleine Gläser schichten und das Müsli darauf verteilen.

www.qualitaeteuropa.eu

Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt lediglich die Ansichten des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Exekutivagentur für Verbraucher, Gesundheit, Landwirtschaft und Lebensmittel (CHAFEA) übernehmen keinerlei Verantwortung für eine etwaige Weiterverwendung der darin enthaltenen Informationen.



MIT MITTELN DER
EUROPÄISCHEN UNION
FINANZIERTE KAMPAGNE.



Rösti mit Forellen-Mousse und Forellenkaviar

Soviel steht jetzt schon fest: Bei diesem Schmäckerl sollten Sie großzügige Portionen einplanen, denn der **goldbraune Pfannensliebhaber** mit **feiner Räucherfisch-Mousse** verführt zum wiederholten Nachschlag.

REZEPT AUF SEITE 27



Welch köstlicher
Fang!

Diese Ideen mit Forelle und Saiblingsfilet sind so raffiniert, so trendy, so delikat. Ob mariniert oder geräuchert, zum Lunch oder als Vorspeise – eine echte Überraschung für Gourmets



Forellen-Ceviche mit Apfel-Carpaccio

Eine Stunde lang zieht der Fisch in einer **Marinade aus Zitronensaft, Kräutern, Honig und rosa Pfeffer**, dann hat er auf einem frischen Radieschen-Apfel-Fächer seinen großen Auftritt. Delikat zur Brotzeit oder als Vorspeise.

REZEPT AUF SEITE 27

Warm geräuchertes Saiblingsfilet auf „Linsotto“

Fishing for compliments: Für diese einmalig gute Kombination aus selbst geräuchertem Fisch und sämig-würzigen Berglinsen ist Ihnen die Begeisterung der Genießer sicher.

REZEPT AUF SEITE 27



Ein Hauch
von Rauch

Feiner Gaumenschmaus mit **FISCH**



Rösti mit Forellen-Mousse und Forellenkaviar

Bild auf Seite 24

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten
plus Warte-/Kühlzeit: ca. 1 Stunde
Zutaten für 4 Portionen

4 Räucherforellenfilets ohne Haut und Gräten (ca. 350 g)

5 EL Zitronensaft

**2 Bund Dill, 200 g Schlagsahne
Salz, Pfeffer**

**4 große festkochende Kartoffeln
frisch geriebene Muskatnuss**

100 g Forellenkaviar

4 EL Öl (z. B. Sonnenblumenöl)

1. Für die Mousse die Forellenfilets grob zerteilen bzw. zerzupfen und zusammen mit 3 EL Zitronensaft fein pürieren. Etwa ½ Bund Dill hacken, unterrühren. Sahne steif schlagen. Fischpüree und die Hälfte vom Kaviar darunterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen und 1 Stunde kalt stellen.

2. Kartoffeln waschen und mitsamt der Schale in Salzwasser ca. 10 Minuten vargaren: Die Kartoffeln sollten, wenn eine Gabel hineingestochen wird, gerade eben noch von der Gabel rutschen. Kartoffeln abgießen, sehr gut ausdampfen lassen und pellen. Vollständig auskühlen lassen.

3. Kartoffeln auf der Küchenreibe grob raspeln. Raspel mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Portionsweise mit dem Esslöffel etwas Rösti-Masse abnehmen und zu flachen Puffern formen.

4. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, die Rösti darin portionsweise ca. 3 Minuten braten, wenden (z. B. mithilfe eines Topfdeckels) und auf der anderen Seite in ca. 3 Minuten fertig braten. Fertige Puffer im Backofen bei ca. 80 Grad warm halten.

5. Restlichen Dill (1 ½ Bund) zerzupfen. Mit restlichem Öl (2 EL) und übrigem Zitronensaft (2 EL) mischen, salzen und pfeffern. Aus der Mousse Nocken formen und mit den Rösti, dem Dill-Mix und dem übrigen Forellenkaviar (50 g) anrichten.



Forellen-Ceviche mit Apfel-Carpaccio

Bild auf Seite 25

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
plus Warte-/Kühlzeit: ca. 1 Stunde
Zutaten für 4 Portionen

4 frische, küchenfertig ausgenommene Forellen (ergibt etwa 500 g geputzte Filets)

je ½ Bund Petersilie, Koriandergrün, Minze und Kerbel

100 ml Zitronensaft

1 TL Meersalz, 1 EL Honig

rosa Pfefferbeeren

**4 säuerliche (rotschalige) Äpfel
½ Bund Radieschen, 2 EL Öl**

ca. 60 g Meerrettichwurzel, Pfeffer

1. Mit einem scharfen Messer den Kopf der Forellen abtrennen. Die Filets von der Mittelgräte schneiden und die im Filet verbliebenen Gräten entfernen (lassen sich mit einer Pinzette gut herauszupfen). Die Haut abziehen. Filets kalt abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

2. Etwa 1 EL der Kräuterblättchen fein hacken. Restliche Blätter abzupfen und grob zerteilen. 80 ml Zitronensaft mit Salz, Honig, rosa Beeren und den fein gehackten Kräuterblättchen mischen. Die Forellenfiletstreifen in der Marinade für 1 Stunde kalt gestellt ziehen lassen.

3. Äpfel waschen, das Kerngehäuse mit einem Ausstecher entfernen oder mit dem Messer herauschneiden. Radieschen waschen, putzen. Äpfel und Radieschen auf einer Küchenreibe in sehr feine Scheiben hobeln und die Scheibchen mit übrigem Zitronensaft (20 ml) und Öl beträufeln.

4. Meerrettich schälen, fein reiben. Äpfel, Radieschen, übrige Kräuter und marinierte Forellen (Ceviche) auf Tellern anrichten, mit Meerrettichraspeln bestreuen. Mit Pfeffer übermahlen, servieren.

Info: Für Ceviche wird frischer Fisch in Zitronensaft quasi kalt gegart. Säure denaturiert das Eiweiß, so der Fachbegriff.



Warm geräuchertes Saiblingsfilet auf „Linsotto“

Bild auf Seite 26

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 65 Minuten
plus Einweichzeit: 2 Stunden
Zutaten für 4 Portionen

200 g Berglinsen, 2 rote Zwiebeln

1 Knoblauchzehe, 4 EL Öl

1 EL Tomatenmark

**120 ml Weißwein, 400 ml Fischfond
350 ml Geflügelbrühe**

1 Döschen Safran (0,1 g)

700 g Saiblingsfilets mit Haut

2 EL Zitronensaft, Salz, 1 EL Thymianblättchen, 1 TL rosa Pfefferbeeren

3 EL Räuchermehl (siehe dazu auch die Infos rechts am Seitenrand)

6 Wacholderbeeren, 2 Rosmarinzwige, 200 g Kirschtomaten

2 Stangen Staudensellerie

½ Bund Petersilie, 60 g Schlagsahne

50 g geriebener Parmesan, Pfeffer

1. Linsen 2 Stunden in reichlich Wasser einweichen. Abbrausen, abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und beides fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomatenmark dazugeben, mitrösten. Linsen hinzufügen. Wein, Fond und Brühe angießen. Safran einrühren. Alles unter ständigem Rühren 20–30 Minuten garen, bis die Linsen weich sind.

2. Inzwischen die Fischfilets mit Zitronensaft, Salz, Thymian und rosa Beeren würzen. Räuchermehl, Wacholderbeeren und Rosmarin in einem Räucherofen oder auf dem Boden eines Woks verteilen.

3. Tomaten waschen, trocken tupfen, mit einer Nadel mehrmals einstechen. Tomaten und Fischfilets auf einen Rost oder ein passendes Gitter legen und ca. 20 Minuten heiß räuchern (siehe ebenfalls rechts).

4. Sellerie putzen, fein würfeln, im Linsotto kurz mitdünsten. Petersilie hacken, mit Sahne und Käse unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Linsotto, geräucherte Fischfilets und Tomaten anrichten.

Räucher-Infos

Je nachdem, welches Räuchermehl man wählt, erhalten die Filets ein etwas anderes Aroma. Fische räuchern kann man auch ohne Räucherofen. Ein Wok oder ein Topf reichen aus, sofern sie einen sehr gut schließenden Deckel haben. Denn, wie der Name schon sagt, entsteht beim Räuchern Rauch – und der sollte nicht die ganze Wohnung einräuchern...

Mehr Infos zum Räuchern generell siehe auch am Ende vom Rezept „Surbrauten mit Kartoffelblättchen und Senf-Schmand“ auf Seite 22.



Passende Weine finden Sie auf S. 56/57

kurz
nachgefragt
bei
*Benjamin**
Profanter



GEPRÜFTER
BROT
SOMMELIER

Benjamin Profanter

Das Geheimnis des perfekten Brots

DER BRIXNER BENJAMIN PROFANTER IST SÜDTIROLS ERSTER BROT-SOMMELIER UND WELTWEIT EINER VON 124. UNS HAT ER VERRATEN, WORAUF ES BEIM BROTBACKEN ANKOMMT, WAS EINEN GUTEN LAIB AUSMACHT – UND NATÜRLICH WELCHE SORTE ER AM LIEBSTEN MAG

Welche Kriterien muss ein gutes Brot für Sie erfüllen?

Brot lebt von seiner Kruste. Sie sollte einen direkt ansprechen und deutliche Röstaromen wie feine Kaffee- und Schokoladennoten zeigen. Beim Anschneiden mit einem gezahnten Messer muss dann dieses typische, wunderbare Singen ertönen. Im Anschluss geht der Brotsommelier zu den feineren Aromen der Krume über, die auf gute Zutaten sowie auf die gelungene Fermentation, also die Reifung, zurückzuführen sind. Neben dem Geschmack geht es dabei auch um weitere sensorische Details wie Geruch, Haptik, Kaugefühl und Biss. Und natürlich sollte es einem auch hinsichtlich der Verdauung guttun. Ein anständiger, handwerklicher Laib ist meist bekömmlicher als Industrieware, da er viel länger reifen darf.

Wie kommt der Geschmack am besten zur Geltung?

Zuerst einmal sollte Brot immer zimmerwarm genossen werden. Bei wirklich guter Qualität bedarf es dann eigentlich keiner weiteren Hilfsmittel. Aber natürlich lässt sich der Geschmack noch mit etwas guter Butter steigern. Bei Sauerteigbrot sollte man am besten zur Süßrahmbutter greifen, da die gesäuerte Variante sonst den Geschmack des eigentlichen Hauptdarstellers verfälschen könnte. Auch mithilfe einer Prise Salz ist es möglich, das Aroma noch weiter herauszuarbeiten. Helle Misch- oder Weißbrote vertragen auch mal eine leichte Röstung, dann braucht es auch keine Butter mehr.

Worauf sollte man bei den Zutaten achten?

Das Terroir, aus dem das Getreide kommt, ist eigentlich genauso wichtig wie beim Wein. Am besten bevorzugt man Mühlen, die ihre Mehle ohne Zusatz- und technische Hilfsstoffe vermahlen und regionales Getreide in Bio-Qualität verwenden. Im Bio-Anbau werden nämlich verstärkt alte Getreidesorten eingesetzt, bei denen kaum Pflanzenschutzmittel verwendet werden müssen, da sie meist resistenter sind. Außerdem sind diese Sorten auch wegen ihres geringeren allergenen Potenzials für uns



Rundes Geschmackserlebnis

Neben besten Zutaten braucht es für ein gutes Brot vor allem Zeit und das richtige Gespür bei der Teigführung

Geschmack kommt vom richtigen Gleichgewicht der Milchsäurebakterien und Hefen. Wie ich meinen Sauerteig richtig führe, ist stark vom Getreidetyp und der Vermahlung abhängig. Gelingt mir das aber, ist das wirklich die Königsklasse. Natürlich geht als Triebmittel auch industriell hergestellte Hefe. Diese besitzt zwar sehr viel Triebkraft, aber vergleichsweise nur wenig Aroma.

Was wird der nächste Trend?

Ganz klar das Urgetreide, also sehr alte Hartweizensorten wie Emmer, Kamut, aber auch Einkorn! Generell wird es den Verbrauchern meines Erachtens nach wieder wichtiger zu wissen, um welche Getreideart es sich handelt. Der besondere Fokus sollte dabei auf den Sorten liegen, die schon in der Vergangenheit typisch für eine Region waren, da sich diese dort über viele Jahrzehnte hinweg optimal an die Bedingungen angepasst haben. Aus ihnen entwickelten sich dann übrigens auch die ganzen regional typischen Brotsorten, die auf die jeweils unterschiedlichen Backeigenschaften zurückzuführen sind.

Und welche ist Ihre Lieblingsbrotsorte?

Das Südtiroler Schüttelbrot – ganz original von Hand geschüttelt – begleitet mich schon seit meiner Kindheit. Deswegen ist es wohl auch ganz normal, dass diese Sorte für mich konkurrenzlos die beste ist.

Interview: Lara Schmidt



Menschen gesünder. Ich empfinde es als sehr wichtig zu fragen, wo das Mehl überhaupt herkommt.

Sauerteigbrot erlebt gerade ein großes Revival: Was macht es so besonders?

Der spezielle Teig sorgt für einen tollen Geschmack, für Haltbarkeit und er lockert zusätzlich das Brot. Da es sich hier – durch enthaltene Milchsäurebakterien und natürliche Hefen – um Lebewesen handelt, gilt: Je besser ich den Teig pflege, desto besser gedeiht er und desto köstlicher wird auch das Ergebnis. Man sollte ihn mindestens alle zwei Tage mit etwas Mehl und Wasser im Verhältnis 1:1 füttern. Denn der runde

* BENJAMIN PROFANTER BÄCKERMEISTER MIT HERZ

Der zertifizierte Brotsommelier und Inhaber der Südtiroler Natur-Backstube weiß genau, wie ein Produkt entsteht, das höchste Genuss-Ansprüche erfüllt und dabei richtig guttut. Mehr Infos unter: www.profanter.it

Hüttenzauber für zu Hause

Mehlspeisen sind die Seele der Südtiroler Küche, an der unsere kulinarische Reise nicht vorbeiführen kann. Entdecken Sie Klassiker wie Schlutzkrapfen oder Buchteln in fantasievollen Kreationen neu. So viel Gutes ist in diesen Gerichten vereint!





Fotos: StockFood Studios/Unike Holster (©)

Schlutzkrapfen mit Käse-Schnittlauch-Creme

Der Charme der legendären Halbmonde besteht im **Zusammenspiel erstklassiger**

Zutaten: Frischer Teig mit feiner Topfen-Spinat-Füllung trifft auf Butter, Speck, Salbei, Radicchio und Parmesancreme.

REZEPT AUF SEITE 36

Schwarzplentene-Burger mit scharfem Sauerkraut

Der Buchweizen Südtirols kommt hier als Patty
daher – und bekommt Gesellschaft durch
**Knusper-Bacon, eine Ei-Senf-Sauce und
feuriges Chili-Sauerkraut. So raffiniert!**

REZEPT AUF SEITE 36



Melanzane-Kapern-Focaccia

Der mit Auberginen belegte Hefeteig ist genau der duftende Seelenschmeichler, der Ihren nächsten Feierabend mit einem wohligen Essensmoment verschönert.

REZEPT AUF SEITE 36

Eine Pfanne
voll Gaumenkitzel



Buchweizen-Bandnudeln mit mariniertem Lauch

Die selbst gemachten Tagliatelle mit **Porree**
in **fruchtiger Essig-Ahornsirup-Marinade**
sind genau, wie gute Pasta sein sollte:
ehrlich, aromatisch und süchtig machend.

REZEPT AUF SEITE 37



Nachklapp

mit Wow-Faktor

Süßer Buchtel-Burger

Das luftige **Hefeteig-Weckerl** ist gefüllt mit **karamellisierten Früchten** und einer **Matcha-Creme**. Ob nachmittags zum Kaffee oder als Dessert – das geht immer!

REZEPT AUF SEITE **37**

Mehlspeisen und Brot: TRADITION

Was ist Topfen?

So nennt man Speisequark in Österreich, in Bayern und auch in Südtirol. Topfen wird in vielerlei Gerichten eingesetzt – wie etwa auch als Füllung für die Südtiroler Ravioli-Variante, die „Schlutzkrapfen“ rechts. Topfen gibt es wie sein Pendant Quark in mehreren Fettstufen. Traditionell ist das Produkt, das als Topfen in den Handel kommt, oft aber von der Konsistenz her trockener als der in Deutschland verkaufte Quark. Wenn Sie nun einen sehr „nassen“ Quark haben sollten, dann diesen besser vorher trocken ausdrücken, damit die Füllung nicht zu wässrig gerät.

GETRÄNKE-
TIPP



Passende
Weine finden Sie
auf S. 56/57



Schlutzkrapfen mit Käse-Schnittlauch-Creme

Bild auf Seite 31

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

50 g Roggenmehl, 200 g Weizenmehl (Type 405) und etwas Mehl zum Arbeiten, 3 EL Öl (z. B. Rapsöl) Salz, 2 Eier (Größe M), 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe, 300 g Blattspinat 110 g fein geriebener Parmesan 60 g Topfen (siehe auch Info links) Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss 1 Bund Schnittlauch, 200 g Frischkäse, 100 g Radicchio, 3 EL Butter 3 EL Olivenöl, einige Salbeiblätter 4 Scheiben Speck, evtl. Brotbrösel

1. Beide Mehle mischen. 1 EL Öl, etwas Salz, Eier und 60 ml Wasser verrühren und mit dem Mehl glatt verkneten. Teig zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen, klein würfeln, in 2 EL Öl glasig dünsten. Spinat waschen, trocken schütteln, hacken. Dazugeben, unter Rühren zusammenfallen lassen. Spinat-Mix im Sieb abtropfen lassen, dann mit 50 g Parmesan und Topfen mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, abkühlen lassen.

3. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche portionsweise sehr dünn ausrollen, Kreise (Ø ca. 10 cm) daraus ausstechen. Teigländer anfeuchten, je 1 TL Füllung auf die Mitte der Teigkreise geben. Teig über die Füllung einklappen, Teigländer (evtl. mit den Zinken einer Gabel) festdrücken.

4. Schnittlauch in Röllchen schneiden, mit Frischkäse, übrigem Parmesan (60 g) verrühren. Salzen, pfeffern. Radicchio waschen, fein schneiden. Butter und 2 EL Olivenöl erhitzen, Salbei darin anrösten. Speck im übrigen Öl (1 EL) kross braten.

5. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Schlutzkrapfen darin in etwa 3 Minuten garen. Herausheben und mit Creme, Radicchio, Speck, der Salbeibutter und evtl. noch mit Brotbröseln anrichten.



Schwarzplentene-Burger mit scharfem Sauerkraut

Bild auf Seite 32

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen 1 EL Butter, 6–7 EL Rapsöl 350 g Buchweizen (Grano Seraceno) 100 g Weizenmehl (Type 405) 1 EL Backpulver 1 Ei (Größe M) und 3 hart gekochte Eier für die Sauce, Salz Pfeffer, geräuchertes Paprikapulver ½ Bund Oregano, 1 EL Senf ca. 100 ml Sonnenblumenöl 1 EL Essig, 4 EL Zitronensaft 4 Scheiben Speck (z. B. Bacon) 250 g frisches Sauerkraut Chilipulver, ½ TL Kümmelsamen 4 Brötchen (gern mit Kernen oder auch „normale“ Burger-Brötchen)

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Beides fein würfeln, in Butter und 1 EL Rapsöl glasig dünsten, etwas abkühlen lassen. Buchweizenkörner grob hacken, mit Mehl, Backpulver, Zwiebel-Mix, Ei und 6–8 EL Wasser glatt verkneten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen. Oregano fein hacken, die Hälfte davon unterrühren. Buchweizenteig zu 4 Burger-Patties formen.

2. Hart gekochte Eier pellen, halbieren. Eigelbe auslösen, mit einer Gabel zerdrücken, mit Senf verrühren. Sonnenblumenöl darunterschlagen, bis eine dickliche Sauce entsteht. Mit Essig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer würzen. Eiweiß klein hacken, samt dem übrigen Oregano unterrühren.

3. Bacon in 2 EL Öl kross braten. Kraut mit Chili und Kümmel würzen. Brötchen halbieren, im Backofen bei 180 Grad kurz erwärmen oder im Toaster anrösten. Patties in 3–4 EL Öl je Seite ca. 4 Minuten braten. Untere Brötchenhälften mit etwas Sauce bestreichen. Kraut, Bacon und Patties darauf verteilen. Übrige Brötchenhälften darauflegen, Burger servieren.

Info: Schwarzplentene nennt man in Südtirol Knödel aus Buchweizen(mehl).



Melanzane-Kapern-Focaccia

Bild auf Seite 33

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten
Zutaten für 6–8 Stücke

1 mittelgroße Aubergine, Salz 2 EL Essig (Apfelessig, ein milder Weinessig oder aber ein heller Balsamico-Essig) 7 EL Olivenöl, 10 g frische Hefe 230 g Mehl (z. B. Weizenmehl Type 405 oder Dinkelmehl Type 630) 2 EL Tomatenmark 25 g eingelegte Kapern, Pfeffer

1. Aubergine waschen, putzen, längs halbieren und schräg in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden. Auberginenscheiben mit 1 TL Salz und dem Essig mischen und ca. 30 Minuten Wasser ziehen lassen.

2. Inzwischen 150 ml lauwarmes Wasser mit 2 EL Öl und der Hefe verrühren. Mehl und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und mit dem Hefewasser verrühren. Alles zu einem weichen Teig verarbeiten. Teig ca. 20 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

3. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Auberginenscheiben abtropfen lassen und gut ausdrücken. In einer ofenfesten Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Auberginenscheiben darin auf beiden Seiten scharf anbraten.

4. Auberginen aus der Pfanne nehmen, das Tomatenmark ins Bratfett rühren und darin anrösten. Kapern zufügen, kurz mitbraten und ca. 5 EL Wasser unterrühren. Mischung mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel umfüllen.

5. Pfanne auswaschen, 1 EL Öl hineingeben. Teig in der Pfanne verteilen bzw. flach drücken. Kapernmischung auf dem Teig verstreichen, Auberginenstücke darauflegen. Übriges Öl (2 EL) darüberträufeln und den Fladen in der Pfanne im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

Info: Auf Italienisch nennt man die lila-farbenen Eierfrüchte „Melanzane“.

und Moderne vereint



Buchweizen-Bandnudeln mit mariniertem Lauch

Bild auf Seite 34

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

100 g Buchweizenmehl

200 g Weizenmehl (Type 405) und etwas Mehl zum Arbeiten

4 Eier (Größe M), Salz

3 Lauchstangen, 2 EL Apfelsaft

3 EL Himbeeressig

2 EL Balsamico-Essig

8 EL Olivenöl

1 TL Ahornsirup, Pfeffer

120 g (Südtiroler) Speck

1 Bund Basilikum

60 g geriebener Parmesan

1. Beide Mehle, Eier und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig kneten. Teig in Folie wickeln, ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2. Teig auf einer bemehlten Fläche sehr dünn ausrollen und mit einem scharfen Messer oder mit dem Teigrad in feine, lange Streifen schneiden. Oder den Teig mithilfe einer Nudelmaschine verarbeiten. Fertige Nudeln vorerst beiseitelegen.

3. Lauch putzen, gründlich waschen, in ca. 10 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren. Lauch herausheben, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Dann die Lauchstücke der Länge nach halbieren.

4. Apfelsaft, beide Essigsorten, 4 EL Öl, Ahornsirup sowie Salz und Pfeffer in einem Topf verrühren. Aufkochen und in ein paar Minuten leicht eindicken lassen. Lauch dazugeben und warm halten.

5. Speck würfeln und im restlichen Öl (4 EL) kross braten. Inzwischen Nudeln in kochendem Salzwasser in ca. 4 Minuten al dente kochen und abtropfen lassen. Etwas Nudelwasser zum Speck geben, die abgetropften Nudeln darin schwenken.

6. Basilikum hacken, mit dem Parmesan unter die Nudeln mischen. Pasta mit dem marinierten Lauch anrichten.



Süßer Buchtel-Burger

Bild auf Seite 35

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Zutaten für 8 Portionen

ca. 220 g (weiche) Butter

ca. 90 g Puderzucker, 2 Pck. Vanillezucker, Mark von 1/2 Vanilleschote

1 EL Matcha (Grünteepulver)

4 EL Zitronensaft und 1 TL abgeriebene Zitronenschale (Bio)

150 g Frischkäse

100 ml Milch, 1/2 Pck. Trockenhefe

3 Eier (Größe M)

410 g Weizenmehl (Type 405)

70 g Zucker, Salz

ca. 60 g Haselnusskerne

2 kleine Äpfel, 8 Pflaumen (ersatzweise TK), 1 EL Pistazien (ca. 20 g)

1. Für die grüne Creme 100 g weiche Butter und 70 g Puderzucker hellcremig schlagen. Vanillezucker, Vanillemark, Tee-pulver, Zitronensaft, -schale sowie Frischkäse darunterrühren. Creme kalt stellen.

2. Milch lauwarm erwärmen, mit Hefe, Eiern, Mehl, Zucker, 1 Prise Salz und 80 g Butter zu einem glatten Teig verkneten. Hefeteig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

3. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine große ofenfeste Form (ca. 20 x 15 cm) mit etwas Butter austreichen. Teig in 8 Portionen teilen. Jede Portion zur Kugel formen, mit etwas Abstand zueinander in die Form setzen. Etwa 30 g Butter zerlassen und darüberträufeln. Haselnüsse hacken, darüberstreuen. Buchteln im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

4. Äpfel waschen, Kerngehäuse ausstechen, Äpfel in dünne Scheiben schneiden. Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen. Obst auf einem Bogen Backpapier verteilen, mit 20 g Puderzucker bestäuben und unterm heißen Backofengrill karamellisieren. Etwas abkühlen lassen. Buchteln aufschneiden, mit Creme und Früchten füllen. Mit den Pistazien bestreuen und evtl. noch mit etwas Puderzucker bestäuben.



Oft müde und erschöpft?

Werde fitter durch die **richtige Ernährung** – mit dem **Onlinekurs** „Gesünder leben“.

Gratis zum Onlinekurs:

- ✓ Ernährungspläne & Kochvideos
- ✓ Standortanalyse & Journal
- ✓ Einkaufsguide & Checklisten
- ✓ motivierende Hintergrundbilder

Jetzt erhältlich auf akademie.eatbetter.de

Erstellt durch:

 Akademie der Naturheilkunde

Das Brot mit der Lizenz zum Knacken

Wunderbar würzig, einzigartig und seit Jahrhunderten eine feste Größe: Schüttelbrot ist ein kulinarisches Urgestein mit Charakter. Hier zeigt es, dass es auch mit Oliven, Chili, Curry oder Saaten gut kann

Grundrezept SCHÜTTELBROT

Zutaten für 8 Brote

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 3 Stunden

375 g Roggenmehl, 20 g Hefe, 125 g Weizenmehl (Type 405) und Mehl zum Arbeiten
1 TL Anispulver, 1 EL Salz, 1 TL gemahlener Kümmel
1 TL Schabzigerklee (auch Brotklee genannt, ein typisches Gewürz für Südtiroler Brotspezialitäten)

1. Aus 125 g Roggenmehl, 125 ml Wasser und 10 g Hefe einen Vorteig rühren. Vorteig an einem warmen Ort 60 Minuten gehen lassen.

2. Restliches Roggenmehl (250 g), Weizenmehl und Gewürze mischen. Übrige Hefe (10 g) in ca. 420 ml lauwarmem Wasser auflösen, mit Mehl-Mix und dem Vorteig verkneten. Teig 30 Minuten gehen lassen.

3. Teig in 8 Portionen teilen, auf ein mit Mehl bestäubtes Küchentuch legen, ausrollen oder flach drücken. Ein großes (rundes) Holzbrett oder ein Blech mit Mehl bestäuben. Nacheinander die Teiglinge einzeln darauflegen und durch Schütteln und dabei Drehen des Brettes oder Bleches hin- und herbewegen bzw. hoch und runter. Schütteln, bis die typische Fladenform entstanden ist. Fladen auf mit Backpapier belegte Bleche legen, noch mal 30 Minuten gehen lassen.

4. Fladen im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad ca. 30 Minuten backen, dabei nach 10 Minuten die Temperatur auf 180 Grad reduzieren.

Mit Sesam und Mohn

Zutaten für 8 Brote

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 3 Stunden

Teigfladen nach dem Grundrezept links zubereiten. Auf das mit Mehl bestäubte Holzbrett oder Blech zusätzlich noch Mohnkörner und Sesamsamen streuen (insgesamt jeweils etwa 30 g) und die Brote darauf in die Fladenform schütteln. Schüttelbrote backen, wie im Grundrezept beschrieben.

Mit Curry und Röstzwiebeln

Zutaten für 8 Brote

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 3 Stunden

Teigfladen nach dem Grundrezept links zubereiten, dabei noch zusätzlich 1 EL Currypulver, 1 TL gemahlene Kurkuma und 2 EL Röstzwiebeln (Fertigprodukt) in den Teig mischen. Schüttelbrote fertigstellen und backen, wie im Grundrezept beschrieben.



Mit Oliven und Kräutern

Zutaten für 8 Brote

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 3 Stunden

Teigfladen nach dem Grundrezept links zubereiten, dabei noch zusätzlich 50 g gehackte und entsteinte schwarze Oliven sowie ca. 2 EL getrocknete italienische Kräuter in den Teig mischen. Die Schüttelbrote fertigstellen und backen, wie im Grundrezept beschrieben.

Mit Chili und Tomaten

Zutaten für 8 Brote

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 3 Stunden

Fladen nach dem Grundrezept links zubereiten und dabei noch zusätzlich 1 EL geräuchertes Paprikapulver, 50 g gehackte getrocknete Tomaten sowie 1 TL Chiliflocken in den Teig mischen. Schüttelbrote fertigstellen und backen, wie im Grundrezept beschrieben.

Unikat

Michil Costa ist ein wissbegieriger Philosoph und facettenreicher Weiterdenker, der die Mitarbeiter des Familienhotels „La Perla“ in Corvara als Dreh- und Angelpunkt seines Glücks sieht – und ihnen daher eine ganz besondere Rolle zu Teil werden lässt



Auf den SPUREN des wahren GLÜCKS

DER HOTELIER **MICHIL COSTA** HAT DAS GEMEINWOHL ZUM ÖKONOMISCHEN ZIEL DES FAMILIENHOTELS IM SÜDTIROLER GADERTAL ERKLÄRT. UND? ES FUNKTIONIERT. WIE, VERRÄT ER IN EINEM GESPRÄCH ÜBER FREUDE, NACHHALTIGKEIT UND GESUNDEN EGOISMUS

Ein Weltverbesserer? „Nein, das bin ich nicht“, widerspricht Michil Costa ganz entschieden. „Ich will die Welt nicht besser machen. Ich will nur besser leben und mein Leben mit Praxis – also mit dem Umsetzen guter Gedanken – schöner machen.“ Getreu dem buddhistischen Motto „Warte nicht darauf, dass alles irgendwann besser wird, sei selbst die Veränderung“, nimmt der Südtiroler Hotelier seine Situation in die Hand und bewegt damit nicht nur ein ganzes Hotel. Seit 2011 hat sich der 57-Jährige der Gemeinwohlökonomie verschrieben, in deren Mittelpunkt der Mensch steht. Im Luxus-Hotel seiner Familie in Corvara ist es seitdem nicht mehr der Profit, der an erster Stelle steht. Es sind die Mitarbeiter, die nun auch die Entscheidungen im Haus treffen.

Meister im Delegieren

Ob so ein Schritt nicht etwas gewagt ist? „Ich habe volles Vertrauen in unser Team und unsere Direktoren und bin mir sicher, dass sie ihre Investitionen richtig machen. Ein Betrieb, der nachhaltig und zukunftsorientiert geführt werden soll, kann nur so funktionieren“, ist sich Michil Costa sicher. Doch: „Natürlich muss man ab und zu ein Auge schließen, vielleicht auch beide. Die Dinge drehen sich ja nicht immer, wie man sie gerne hätte.“ Insbesondere das Tempo, in dem sie voranschreiten könnte für den getriebenen Tausendsassa, der sich



Weißer Welten Perfekte Schneebedingungen ist eines der vielen Attribute, die das La Perla im Winter zu bieten hat

unter anderem für motorenfreie Dolomitenpässe einsetzt und eine Familienstiftung ins Leben rief, deutlich schneller sein. „Demokratie ist ein langwieriger Prozess. Das geht nur über sich in die Augen schauen und diskutieren, diskutieren, diskutieren.“ Allein für eine gerechte Verteilung der Trinkgelder unter den 170 Mitarbeitern des Hotels haben sich diese in ihren jeweiligen Abteilungen über sechs Monate den Kopf zerbrochen. „Die absolute Lösung wurde gefunden!“ Sein Ziel ist es jedoch: „Ich möchte, dass die Mitarbeiter auch über ihre Gehälter selbst entscheiden. Das werde ich auch noch schaffen“, meint er zuversichtlich. Und doch merkt man: Am liebsten hätte er es schon umgesetzt. Denn Stillstand ist etwas, mit dem der Südtiroler mit dem extravaganteren Kleidungsstil nicht umgehen kann. In seinen Händen ruht ein Holzstift, den er aus seiner Sammlung, die er

stets in der Reverstasche seiner bunten Sakkos mit sich trägt, genommen hat. Damit notiert er sich die wirbelnden Ideen, die seinen Geist umtreiben. Sie haben zudem Symbolwert für ihn. „Ein Holzstift, der beim Spitzen schwindet, zeigt mir, wie vergänglich alles ist.“ Michil Costa ist ein Weiterdenker, ein Wegbereiter und Philosoph, der eigentlich gar nicht im Hotel seiner Familie arbeiten wollte. „Ich hatte absolut keinen Bock darauf“, lacht er über seine turbulente Vergangenheit. Er lebte in Amerika, Hamburg, London und am Tegernsee, verdiente sein Geld mit Aus-hilfsjobs, denn er wollte Musiker werden. „Aber ich war zu faul.“ Der Traum scheiterte, Costa entdeckte die Lehren Buddhas und zudem seinen exquisiten Geschmackssinn. Mit beidem kehrte er heim.

Der Wandel beginnt

„Ich baute die gute Küche in unserem Haus auf. Aber wieder einmal war es nicht der wirtschaftliche Erfolg, der mich antrieb. Es war mein eigener Egoismus. Ebenso beim Weinkeller. Ich liebe gute Weine und Musik. Also erschuf ich einen Ort, an dem ich beides miteinander verband. Es war nur für mich. Für meine eigene Freude.“ Da er dies alles jedoch mit den Gästen und Mitarbeitern des Hauses teilt, kann man seinem selbst ernannten Egoismus durchaus viel Uneigennütziges abgewinnen. Auf dieser

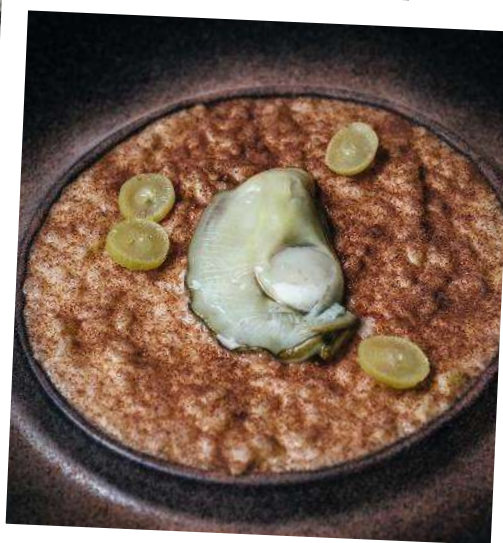
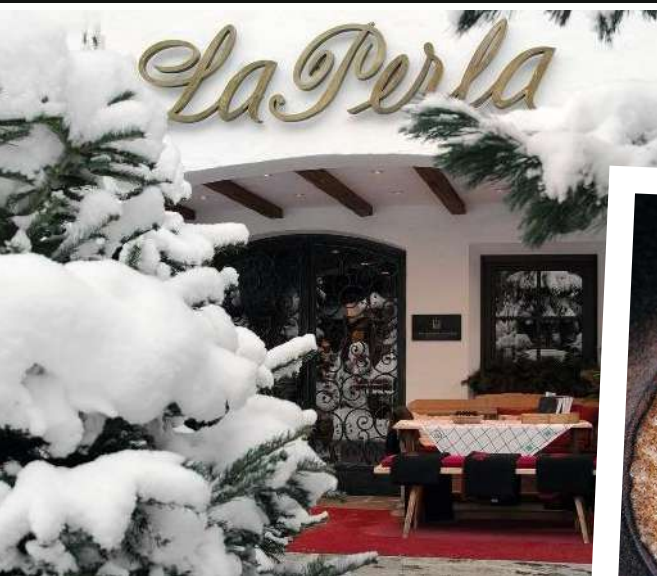


Basis erklärt er auch seine Ansätze, die betrieblichen Strukturen zu verändern: „Ich habe einfach gemerkt, dass es mir besser geht, wenn ich mich nicht ums Tagesgeschäft kümmerge und dem Geld hinterherrenne. Ich denke gar nicht an die anderen. Das Hotel ist mein Leben, ich wohne hier. Also muss ich ja dafür sorgen, dass die Menschen um mich herum glücklich sind. Sonst hat meine Existenz keinen Sinn.“ Das klingt logisch. Er lacht. „Es ist logisch. Obwohl ich immer versuche, das Leben mehr zu lieben als seine Logik, denn das Leben hat nicht immer eine“, meint er weise.

Alles genau bedacht

Neben all den Änderungen, von denen die restliche Familie anfangs gar nicht so begeistert war, gibt es zudem zwei Mitarbeiterinnen, die sich einzig um das Wohl der gesamten Mannschaft kümmern. Das Ergebnis: Das Klima im Haus ist „glücklich“. Auch die Gäste bekommen dies zu spüren. Denn nicht nur das Miteinander unterlag dem Wandel, sondern alle Bereiche. Der nachhaltige An-

Gutes tun Mit fast einer Million Euro hat die Stiftung der Familie Projekte in Tibet, Uganda und Afghanistan mittlerweile unterstützt. „Wir wollen schnell und agil helfen. Das gelingt und macht mich glücklich“



satz, nach dem Entscheidungen getroffen werden, führt zu mehr Bewusstsein und Verzicht. „Wobei ich es lieber Weiterbildung nennen möchte“, bekennt Michil Costa. Gewisse Großmarken wurden beispielsweise ausrangiert, Lieferanten müssen einem Ehrenkodex sowohl in der Nachhaltigkeit ihrer Produkte als auch ihrer Mitarbeiterführung vorweisen, statt Prosecco gibt es im Haus nur beste Bio-Weine, die Mitarbeiter verzichten zwei Tage die Woche auf Fleisch, die Gäste freitags. „Wenn dann jemand fragt, warum, erklären wir ihm,

dass die Produktion eines Kilo Rindfleischs den Verbrauch von 15.000 Liter Wasser bedeutet. Der Gast verzichtet zwar auf Fleisch, bildet sich aber weiter und erhält einen kulturellen Schub. Das ist der wahre Luxus.“ Tja, es mag schon sein, dass sich Michil Costa selbst nicht für einen Weltverbesserer hält, aber es ist klar, dass er mit seinem Leben die Welt durchaus besser macht.

Anja Hanke

Gut speisen

Die Küche der fünf Restaurants ist „bodenständig überarbeitet, leicht kreativ. Ohne viel Schnickschnack drumherum!“



Jossi Loibl, Experte für Weine & Co.

Unser Autor schreibt mit Leidenschaft
über edle Tropfen



Die Kraft der Kräuter

BITTERSPIRITUOSEN HABEN IM ALPENRAUM GROSSE TRADITION. IHR WÜRZIG-HERBER GESCHMACK UND DIE ANREGENDE WIRKUNG WERDEN GERADE NEU ENTDECKT – UND DAS SOGAR FÜR COCKTAILS

V

on Alpenwegerich bis Zichorie: Die Auswahl an Kräutern und Wurzeln ist in und um die Alpen herum fast so groß wie die Verschwiegenheit der Hersteller, die ihre Rezepturen streng geheim halten, manche bereits über Jahrhunderte. Oft stößt man auf gleichlautende Legenden, nach denen die Rezepturen aus Klöstern stammten und auf geheimnisvollen Wegen in andere Hände gelangten. Manchmal kommen auch Apotheker vor, in gewisser Weise die Nachfahren der kräuterkundigen Mönche. Weit über 40 Zutaten können es für die Herstellung sein, meistens dabei sind Bitterwurzeln wie Enzian,

KRÄUTER-VIELFALT

Alpestre 34 Riserva: Aus 34 Kräutern ohne Zucker hergestellt und im Piemont vier Jahre im Eichenfass gereift. Schmeckt herb-würzig und kräuterig frisch zugleich. 0,7 l um 33 Euro. Etwa bei www.spirituosentheke.de **Fernet Biostilla Amaro:** aus 26 Kräutern, Wurzeln, Blüten und Gewürzen in Südtirol;

ungesüßt und dabei rund und ausgewogen. 0,5 l um 19,50 Euro, etwa bei www.probiowein.de **Spezial Kräuter-liqueur, Lantenhammer** Mit deutlicher karamelliger Süße ist dieser Oberbayer ideal für Einsteiger in die Welt der bitteren Kräuter. 0,35 l um 15 Euro, etwa bei www.lantenhammer.de



Blutwurz oder Löwenzahn sowie beliebte Heilkräuter wie Kamille, Minze, Salbei und Wermut, die als Auszüge und Destillate zusammengeführt werden und häufig in Holzfässern reifen.

Von trocken bis süß

Wenn sie keinen oder wenig Zucker enthalten, sind Kräuterbitter keine Liköre, also anders als Grand Chartreuse oder Ettaler Klosterlikör. Gemäß Lebensmittelrecht muss Likör mindestens 100 Gramm Zucker pro Liter enthalten und darf künstlich aromatisiert und gefärbt sein. Gemäßigt gesüßte Bitter werden auch als „Halbbitter“ angeboten. Zucker mildert die Bitterstoffe ab, die von Menschen höchst unterschiedlich intensiv wahrgenommen werden. Was für den einen noch herbwürzig schmeckt, stellt dem anderen schon die Nackenhaare auf.

Cocktail zum Aperitif

Lange Zeit hing dem „Magenbitter“ das Image eines Altherrengetränks an. Der Verdauungsschnaps, vornehmer Digestif genannt, wurde gekippt, wenn zuvor schon reichlich gegessen und getrunken worden war. Eigentlich der falsche Zeitpunkt. Denn die Kräuter entfalten die ihnen zugeschriebene wohltuende Wirkung am besten, wenn sie vor dem Essen genossen werden.

„Amaro“ (ital. „Bitter“) on the Rocks ist gerade als Aperitif sehr angesagt, auch mit Ginger Ale oder Tonic zum Pre-Dinner-Cocktail aufgegossen, können Kräuterbitter ihre Vorzüge bestens ausspielen. Zum Wohl!

Das Beste aus den *BERGEN*

Stilfser, Pecorino, Ricotta, Gorgonzola, Bergkäse, Ziegenkäse –
die beliebte Region begeistert mit einer besonders reichen
Käsevielfalt. Unsere herzhaften Gerichte werden alle begeistern
und überraschen. Gemütlichkeit pur auf dem Teller





Radicchio-Tarte

Der Chicorée-Verwandte bettet sich in einem Guss aus **Eigelb, Tiroler Blauschimmelkäse und Milch**. Eingefasst wird die Gemüse-Käse-Liaison von einem knusprigen Teig aus Buchweizenmehl.

REZEPT AUF SEITE 52



Spinat-Berglinsen-Falafeln mit Ricottacreme im Brot

Feines Päckchen auf die Hand:
Der aromatische **Orangen-
Ricotta-Dip**, ein säuerlicher
Apfel-Rotkohl-Salat und **Spinat**
verleihen dem arabischen Street-
food-Klassiker frischen Twist.

REZEPT AUF SEITE 52



Vollendet kombiniert



Kräuterspatzn-Quiche mit Stilsfer-Kruste

Für das pikante Kuchenabenteuer
verschmelzen hier **Stilsfer Käse** und
Spätzle. Extravagant: ein knuspriger
Schüttelbrot-Chili-Mix als Topping.

REZEPT AUF SEITE 52

Einmalig dieser Käsemoment

Ofenkartoffel mit Kräuter-
rührei und Bergkäse

Vesper-Glück: dampfende Erdäpfel mit
einer Füllung, deren Kombination nicht
besser sein kann mit **frischen Kräutern,
Käse und Ei**.

REZEPT AUF SEITE 53





Ziegenkäse im Teigmantel, Birnen und Oliven-Pesto

Diese besondere Vorspeise, die **Olive**, **Pecorino**, **getrocknete Tomate**, **Ziegenkäse** und **saftige Birne** gekonnt miteinander in Szene setzt, glänzt durch ein exquisites Spiel aus süß, salzig, herb und fruchtig.

REZEPT AUF SEITE 53

Gebratene Käsknödelrolle mit Rote-Bete-Füllung

Ein köstlicher Knödelteig umhüllt **Spinat**
und Rote-Bete-Scheiben. Chicorée, Speck
und Zitronen-Joghurt-Dressing runden ab.

REZEPT AUF SEITE 54





Ein Teller

voll Kunst

Gorgonzolacremesuppe mit Polentanocken

Welch Augen- und Gaumenschmaus!
**Frittierte Olivenringe und
Lauch-Polenta-Nocken** als Einlage
sind einfach unschlagbar lecker.

REZEPT AUF SEITE 54

Sanftes Wohlgefühl trifft auf kräftige

Ricotta herstellen

Das können Sie ganz einfach auch zu Hause. Und so geht's: 400 ml frische Vollmilch mit 200 ml Buttermilch, 100 g Schlagsahne, 2 EL Zitronensaft und 1 TL Salz in einem Topf aufkochen. Bei milder Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis sich Käsebruch und Molke trennen. Molke trennen. Mischung vom Herd nehmen, ca. 15 Minuten ziehen lassen, bis der Käsebruch oben schwimmt. Mit einem Schaumlöffel in ein Sieb (mit Mulltuch ausgelegt) oder in Ricotta-Förmchen schöpfen und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank abtropfen lassen.

GETRÄNKE-TIPP



Passende Weine finden Sie auf S. 56/57



Radicchio-Tarte

Bild auf Seite 45

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

Zutaten für ca. 8 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: rechteckige Tarte-Form (ca. 21 x 31 cm)

130 g weiche Butter

100 g Buchweizenmehl

150 g Weizenmehl (Type 405)

Salz, 1 Eigelb (Ei: Größe M)

FÜR DEN BELAG

3 rote, längliche Stauden Radicchio (oder roter Chicorée)

2 EL Olivenöl, 2 Zwiebeln

1 EL Butter

200 g (Südtiroler) Blauschimmelkäse (z.B. Särner Blu, aber auch Gorgonzola und Roquefort eignen sich gut stattdessen)

200 ml Milch, Salz, Pfeffer

2 Eigelb (Eier: Größe M)

nach Belieben etwas Petersilie

1. Backform gut ausbuttern. Für den Teig beide Mehle mit übriger Butter, 1 Prise Salz und dem Eigelb glatt verkneten. Teig 30 Minuten kühl gestellt ruhen lassen. Form mit dem Teig auskleiden, dabei einen kleinen Rand hochdrücken. Teigboden mit Gabel mehrmals einstechen.

2. Inzwischen Radicchio waschen, putzen, in Viertel schneiden (die am Strunk noch zusammenhängen). Radicchio im Öl in einer Pfanne anbraten, beiseitestellen.

3. Zwiebeln abziehen, würfeln, in der Butter glasig dünsten. Käse grob würfeln. Milch und die Hälfte vom Käse mit den angegünsteten Zwiebeln verrühren. Mit Salz, Pfeffer würzen, die Eigelbe unterrühren. Backofen auf 200 Grad vorheizen.

4. Käsecreme auf dem Teig verteilen, Radicchio darauflegen. Den übrigen Käse darüberstreuen und evtl. etwas gehackte Petersilie. Blech auf der untersten Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Die pikante Tarte ca. 25 Minuten backen und zum Servieren nach Belieben mit übriger grob gehackter Petersilie garnieren.



Spinat-Berglinsen-Falafeln mit Ricottacreme im Brot

Bild auf Seite 46

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

plus Linsen-Einweichzeit: über Nacht

Zutaten für 4 Portionen

250 g Berglinsen, 50 g Toastbrot

2 Zwiebeln, 6 Knoblauchzehen

1 EL Korianderkörner, 1 TL Kümmel-

samen, 1 TL Pfefferkörner

65 g Mehl, 1 EL Backpulver, Salz

1 großes Bund Minze, 100 g Spinat

Öl zum Frittieren, 350 g Rotkohl

1 Apfel, 5 EL Apfelessig, 2 EL Honig

Pfeffer, 250 g Ricotta, 100 g Frisch-

käse, 35 ml Orangensaft, Chiliflocken

1 EL abgerieb. Orangenschale (Bio)

4 Lavash-Fladen oder Tortillas

1. Linsen über Nacht (oder ca. 8 Stunden) mit Wasser bedeckt einweichen. Dann Linsen abgießen, abbrausen. Toast würfeln, in etwas Wasser einweichen, ausdrücken. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Zwiebeln, die Hälfte vom Knoblauch, Linsen und Toast mischen.

2. Gewürze in Pfanne ohne Fett rösten, im Mörser zerstoßen. Linsen-Mix und die Gewürze fein pürieren. Mehl, Backpulver, 1 Prise Salz unterkneten. Ein Drittel der Minze und die Hälfte vom Spinat fein hacken, untermischen. Teig mit angefeuchteten Händen zu ca. 24 Kugeln formen.

3. Frittieröl in einem Topf auf 160 Grad erhitzen, Bällchen portionsweise darin ca. 5 Minuten ausbacken. Herausheben, warm halten. Kohl putzen, fein hobeln. Apfel waschen, vierteln, entkernen, fein hobeln. Übrige Minze hacken, mit Essig und Honig verrühren. Mit Salz, Pfeffer würzen, mit dem Apfel unter den Rotkohl rühren.

4. Ricotta, Frischkäse, restlichen Knoblauch, Orangensaft, Salz, Pfeffer, Chili und Orangenschale verrühren. Fladenbrote in Folie gewickelt bei ca. 180 Grad im Ofen erwärmen. Brote mit Ricottacreme, restlichem Spinat, Rotkohl sowie den Linsen-Falafeln belegen, einrollen und servieren.



Kräuterspatzn-Quiche mit Stilsfer-Kruste

Bild auf Seite 47

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten

Zutaten für ca. 8 Stücke

DAS BRAUCHT MAN:

Quiche-Form (Ø 24–26 cm)

200 g Mehl, 4 Eier (Größe M), Salz

1 Pck. „8 Kräuter Mix“ (TK, ca. 50 g)

1 EL Öl, 1 Lauchstange

2 EL Butter, 150 ml Milch

250 g geriebener Stilsfer (aromatischer Südtiroler Bergkäse mit geschützter Ursprungsbezeichnung;

ersatzweise ein anderer Bergkäse)

Pfeffer, geriebene Muskatnuss

4 Blätter Filo-Teig (ersatzweise

Strudelteig), 1–2 Schüttelbrote

ca. 5 Stiele Oregano

2 EL Balsamico-Essig, Chiliflocken

1. Aus Mehl, Eiern, 1 Prise Salz und den Kräutern einen zähflüssigen Teig rühren. Teig 30 Minuten ruhen lassen.

2. In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig durch eine Spätzlepresse drücken oder von einem Holzbrett ins siedende Salzwasser schaben. Wenn die Spätzlen an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausheben und in kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen, mit dem Öl mischen.

3. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Lauch waschen, putzen, fein schneiden, in Butter andünsten. Mit den Spätzlen mischen. Milch erwärmen, Hälfte vom Käse darin schmelzen. Spätzlen-Lauch-Mix zugeben, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen.

4. Form mit den Filo-Teigblättern auskleiden, die Mischung einfüllen. Mit übrigen Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen.

5. Brot zerbröseln. Oregano hacken, mit Bröseln, Essig, 1 Prise Salz, Chiliflocken mischen. Auf einem Bogen Backpapier in den Ofen dazuschieben und in ca. 10 Minuten darin rösten. Schüttelbrot-Gremolata über die Quiche streuen, servieren.

Kontraste: MILCH & KÄSE



Ofenkartoffel mit Kräuter-
rührei und Bergkäse

Bild auf Seite 48

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

4 große Backkartoffeln (à ca. 300 g)

2 EL Olivenöl, Salz

2 EL Butter, 2 Zwiebeln

6 Eier, 100 ml Milch

Pfeffer

1 Bund Schnittlauch oder Kerbel

120 g (Südtiroler) Bergkäse

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Kartoffeln waschen, mit je ½ EL Olivenöl bestreichen. Kartoffeln mit etwas Salz bestreuen und in Alufolie wickeln. Die Kartoffeln im vorgeheizten Ofen in ca. 45 Minuten weich backen.

2. Kartoffeln auswickeln und an der Oberseite längs aufschneiden. Kartoffeln etwas abkühlen lassen und dann vorsichtig mit einem Löffel aushöhlen. Herausgeholte Kartoffelmasse mit einer Gabel zerdrücken und in 1 EL Butter anbraten.

3. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Zwiebelwürfel in 1 EL Butter andünsten. Eier und Milch verquirlen, die angedünsteten Zwiebelwürfel unterrühren. Salzen, pfeffern. Ein paar Kräuterblättchen zum Garnieren beiseitelegen, die restlichen hacken und dazugeben.

4. Übrige Butter (1 EL) in einer großen, ofenfesten Pfanne schmelzen, die Hälfte der Eiermasse darin zu Rührei braten.

5. Käse reiben, mit übrigem Ei-Milch-Gemisch, Rührei und der gebratenen Kartoffelmasse vermengen. Kartoffeln in die Pfanne setzen und mit der Mischung füllen. Das Ganze im Ofen bei 200 Grad ca. 13 Minuten backen. Mit übrigen Kräutern bestreuen und servieren.

Info: Erdäpfel, wie Kartoffeln in Südtirol auch heißen, sind sehr beliebt. Besonders kreativ gefüllte Ofenkartoffeln. Als trendiges Streetfood auch bekannt unter dem türkischen Namen Kumpir.



Ziegenkäse im Teigmantel,
Birnen und Oliven-Pesto

Bild auf Seite 49

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

30 g Pinienkerne, 1 Knoblauchzehe

130 g schwarze Oliven (entsteint)

30 g geriebener Pecorino

30 g getrocknete Tomaten in Öl

ca. 120 ml Olivenöl

4 Ziegenkäsetaler (à ca. 60 g)

Salz, Pfeffer, 1 TL fein abgeriebene Zitronenschale (Bio)

4 Blätter Filo- oder Strudelteig

2 Birnen, 2 EL Honig

5 Stiele Zitronenthymian

(Daikon-)Kresse zum Garnieren

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne ohne Öl anrösten. Knoblauch abziehen, grob hacken und mit Oliven, geriebenem Pecorino, Tomaten, Pinienkernen und ca. 60 ml Olivenöl zu einem Pesto pürieren.

2. Ziegenkäsetaler jeweils mit etwas Öl einstreichen und mit Salz, Pfeffer sowie Zitronenschale würzen.

3. Teigblätter mit etwas Öl einpinseln. Jeweils 2 Blätter übereinanderlegen, in der Mitte durchschneiden und die Teigstücke nach Belieben in zieharmonika-artige Falten legen. Je 1 Käsetaler mittig daraufsetzen. Teigblätter über dem Käse zusammenklappen, sodass 4 Päckchen entstehen. Käsepäckchen im vorgeheizten Ofen ca. 7 Minuten backen.

4. Inzwischen die Birnen waschen, evtl. schälen. Birnen in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Birnenscheiben in 1–2 EL Olivenöl anbraten. Honig und Thymian zugeben, Birnen in ca. 3 Minuten leicht karamellisieren, dabei einmal wenden. Mit Salz, Pfeffer würzen. Oliven-Pesto, Käsepäckchen und Birnen auf Teller verteilen. Mit Kresse garniert servieren.

Tipp: Zum Einpinseln von Käse und Teig gerne auch das aromatische Öl von den eingelegten Tomaten verwenden.

IHR PERSÖNLICHES KOCHBUCH MIT CEWE UND LUST AUF GENUSS

Sie suchen ein besonderes Geschenk oder möchten Ihre Lieblingsrezepte in einem persönlichen Album sammeln? Dann ist unser schönes, individuell gestaltbares Foto-Kochbuch genau das Richtige.

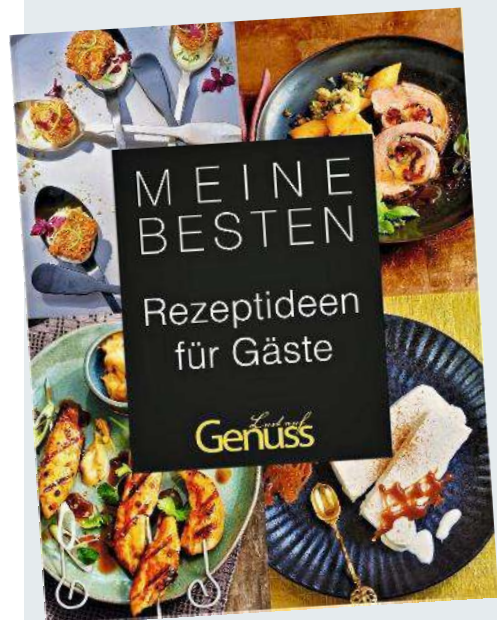
Kreieren Sie ein Kochbuch mit Ihren eigenen Lieblingsrezepten und Fotos – oder auch mit den besten Rezepten aus Lust auf Genuss.

Klicken Sie rein! Mehr Infos:

<https://www.daskochrezept.de/lust-auf-genuss/foto-kochbuch>

Verschiedene Ausführungen möglich, zum Beispiel im Großformat mit Hardcover und 26 Seiten ab 26,95 EUR (zzgl. Versandkosten).

<https://www.cewe.de/cewe-fotobuch/fotokochbuch.html>



Samtig & SÄMIG

Mehl ohne Gluten

Maiskörner enthalten im Gegensatz zu Weizen, Dinkel oder Roggen nicht dieses auch „Kleber-eiweiß“ genannte Protein. Wie es dieser Begriff bereits andeutet, sorgt Gluten dafür, dass Teige zusammenhalten. Die Bindekraft von Maismehl reicht aber auch ohne Gluten aus, sodass man prima goldgelbe Nocken daraus kochen kann, wie wir das im Rezept rechts tun. Um Maismehl zu erhalten, werden Maiskörner fein gemahlen. Bei Maisgrieß (Polenta) fällt die Körnung gröber aus.



Gebratene Käsknodelrolle mit Rote-Bete-Füllung

Bild auf Seite 50

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 105 Minuten

Zutaten für 4–6 Portionen

1–2 Zwiebeln, 3 EL Butter
300 g Weißbrot vom Vortag
130 ml Milch, 60 g geriebener Bergkäse, 2 Bund Schnittlauch, 3 Eier (Größe M), 50 g Mehl, Salz, Pfeffer frisch geriebene Muskatnuss
50 g Babyspinat, 500 g Rote-Bete-Knollen (gegart, vakuumverpackt)
30 ml Apfelessig, 3 Stauden Chicorée
5 EL Olivenöl, 1 EL Zucker
250 g Sahnejoghurt, 30 ml Zitronensaft und 1 TL abgeriebene Zitronenschale (Bio), 6 Scheiben Speck evtl. Kräuter zum Garnieren

1. Zwiebeln abziehen, würfeln, in 1 EL Butter glasig dünsten. Brot klein würfeln. Milch erwärmen, drübergießen. Zwiebeln und Käse unterrühren. Schnittlauch fein schneiden, mit Eiern und Mehl unter den Brot-Mix rühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen, ca. 30 Minuten quellen lassen.

2. Inzwischen Spinat waschen, trocken schütteln, grob hacken. Rote Bete auf einer Reibe in feine Scheiben hobeln und mit Essig, Salz und Pfeffer kräftig würzen.

3. Die Teigmasse auf hitzebeständiger Frischhaltefolie (ca. 35 cm) verstreichen. Spinat und Rote-Bete-Scheiben auflegen, Teig einrollen. Folie um die Rolle wickeln, an den Enden zusammenbinden. Rolle in Alufolie wickeln, in kochendem Wasser in ca. 35 Minuten garen. Abkühlen lassen.

4. Chicorée in Viertel schneiden, in 2 EL Öl anbraten. Mit Zucker bestreuen, salzen, pfeffern. Joghurt, Zitronensaft und -schale mit 2 EL Öl verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Speck im übrigen Öl (1 EL) kross braten, in Stücke zupfen.

5. Käsknodelrolle auswickeln, in Scheiben schneiden und in der übrigen Butter (2 EL) anbraten. Mit Chicorée, Speck, Dressing sowie evtl. Kräutern anrichten.



Gorgonzolacremesuppe mit Polentanocken

Bild auf Seite 51

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1–2 Lauchstangen, 4 Schalotten
2 Knoblauchzehen, 2 EL Butter
40 g Maismehl, 1 l Gemüsebrühe
150 g Schlagsahne
150 g Gorgonzola, Salz, Pfeffer geriebene Muskatnuss, 1 Ei (Gr. M)
5 EL Olivenöl, 75 g Polenta (Maisgrieß), 200 ml Milch
6–8 schwarze Oliven (entsteint)
hoch erhitzbares Öl zum Frittieren

1. Lauch putzen. Grüne und weiße Teile vom Lauch getrennt fein würfeln. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln, mit den weißen Lauchteilen in Butter andünsten. Maismehl einstreuen, Brühe angießen, unter Rühren aufkochen. Dann 100 g Sahne zufügen. Gorgonzola grob würfeln und in der Suppe schmelzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

2. Ei trennen. Grüne Lauchteile in 1 EL Olivenöl andünsten. 70 g Polenta dazugeben, mit Milch ablöschen. Grieß unter Rühren in 4–5 Minuten zu einem dicken Brei kochen. Polentamasse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Eigelb unterrühren. Das Eiweiß steif schlagen und den Eischnee unter die Polenta heben.

3. In einem Topf Salzwasser aufkochen. Von der Polentamasse mithilfe von 2 Löffeln Nocken formen, ins Salzwasser gleiten lassen. Nocken darin ca. 3 Minuten garen. Herausheben, abtropfen lassen.

4. Oliven in Ringe schneiden, mit übrigem Grieß (5 g) bestreuen. Dann in etwas Öl in einem kleinen Topf frittieren. Herausheben, abtropfen lassen.

5. Suppe mit Pürierstab schaumig aufmixen. Restliche Sahne (50 g) halbstief schlagen. Suppe in Teller füllen, Sahne einrühren. Suppe mit Nocken und Olivenringen anrichten. Übriges Olivenöl (4 EL) darüberträufeln und die Suppe servieren.

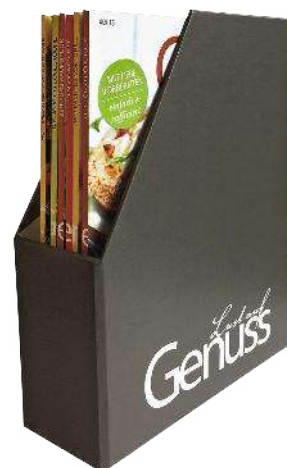
Schon gesehen?

Hochwertig produziert und so praktisch: Eine ganze Jahresedition der Lust auf Genuss-Magazine findet in dem festen Schubler Platz. So haben Sie Ihre 13 Lieblingsausgaben immer schnell zur Hand. Kulinarische Highlights, im Alltag unkompliziert umgesetzt. Einen Lust auf Genuss-Sammelschuber können Sie hier bestellen:

<https://burda-foodshop.de/>

9,95 €

inkl. MwSt. (zzgl. Versandkosten)





„Moden kommen und gehen.
Stil ist unvergänglich.“

Yves Saint Laurent



2 Hefte zum
Kennenlernen
für nur 9 €



**Bestellen Sie Ihr Schnupper-Angebot
einfach per Telefon: + 49 (0) 1806/93 94 00 14***

Bitte Aktions-Nr. 643 395 M angeben

(*20 ct/Anruf aus dem dt. Festnetz. Aus den Mobilfunknetzen max. 60 ct/Anruf. Ausland abweichend.)

oder online www.wohentraeume-abo.de

Verantwortlicher und Kontakt: Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für den Burda Senator Verlag GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gvv). Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.wohnen-abo.de/agb abrufen.

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg. Tel.: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO), solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

WOHNEN Träume erhalten Sie ab **13. Januar 2021** auch bei Ihrem Zeitschriftenhändler



„CHARAKTERVOLLE WEINE
PASSEN IDEAL ZU
HERZHAFTEN SPEISEN“

Sommelière Christina Hilker



DIE ZEHN BESTEN WEINE ZUR ALPENKÜCHE

DIE REZEPTE IM HEFT VEREINEN BODENSTÄNDIGES AUS DEN BERGEN UND MEDITERRANE LEICHTIGKEIT AUF NEUE ART. CHARAKTERVOLLE WEINE MIT PERSÖNLICHKEIT PASSEN DESHALB BESONDERS GUT ALS BEGLEITER. HIER DIE TOP TEN UNSERER EXPERTIN

Fleisch

1 SAMTIG 2019 Schreckbichl Lagrein DOC, Eppan, Südtirol

Schreckbichl keltert einen der besten Lagrein: bestechendes Beerenbouquet und ein Hauch Schokolade – eine Wonne zu Rehragout mit Spinat-Polenta-Lasagne (S. 11) oder Ossobuco vom Lamm mit Backpflaumensauce (S. 15). Um 11,50 Euro, etwa über www.hawesko.de

2 KONZENTRIERT 2017 Rosso della Gobba IGP, Cantina Raina, Umbrien, Italien

Francesco Mariani's Cuvée duftet nach Kirschen und Waldboden. Ein Gedicht zu Pulled Meat von der Ochsenbacke (S. 12) oder Rehrücken mit Speck in Wacholdersauce (S. 14). Um 8 Euro, etwa über www.nobis-weine.de

Fisch

3 SAFTIG 2019 Pinot-Grigio DOC, Kellerei Tramin, Bozen, Südtirol

Der weiche Weißwein duftet blumig und würzig mit dezenter Fruchtnote. Sein vollmundiger Geschmack verbindet sich vortrefflich mit den Rösti mit Forellensauce und Forellenkaviar (S. 24) und dem warm geräucherten Saiblingsfilet auf „Linsotto“ (S. 26). Um 9,50 Euro, etwa über www.gerardo.de

Mehlspeisen & Brot

4 WÜRZIG 2018 Colheita Tinto DOP, 100 Hectares, Baixo Corgo, Portugal

Weinberge in bis zu 550 Metern Höhe der Familie Bras bringen markante Rotweine hervor – Cassis, Pflaume und Thymian, das passt perfekt zu Melanzane-Kapern-Focaccia (S. 33) oder Buchweizen-Bandnudeln mit mariniertem Lauch (S. 34). Um 8,50 Euro, etwa über www.weingood.de

5 BEERIG 2018 Rosalie Festival Classic, Kellerei Meran, Südtirol

Ein charmanter und zugleich frischer Roséwein, bei dem man Beeren und Kirschen in der Nase und am Gaumen antrifft. Unkompliziert zu Burgern wie dem Schwarzplentene-Burger mit scharfem Sauerkraut (S. 32) oder dem süßen Buchtel-Burger (S. 35). Um 9 Euro, etwa über www.toerggelen.de

Käse & Milch

6 BELEBEND 2019 St. Magdalener Klassisch DOC, Muri-Gries, Bozen, Südtirol

Dieser Wein darf mit seiner Rotfruchtigkeit nicht fehlen zu Gerichten wie Kräuterspatzn-Quiche mit Stifiser-Kruste (S. 47) oder gebratene Käsknödelrolle mit Rote-Bete-Füllung (S. 50). Um 11 Euro, etwa über www.bergwein-shop.com

7 NUSSIG 2019 Blanco de Sierra de Toloño, Rioja, Spanien

Ein weißer Rioja aus der Viura Traube. Mit seiner Mineralität sowie zarter Röstnote bereitet er große Freude zu Gerichten wie Spinat-Berglinsen-Falafeln mit Ricottacreme im Brot (S. 46) oder Ziegenkäse im Teigmantel mit Birnen und Oliven-Pesto (S. 49). Um 11 Euro, etwa über www.wein-kreis.de

Obst & Nüsse

8 FLORAL 2019 Gewürztraminer, Gumphof Markus Prackwieser, Völs am Schlern, Südtirol

Dieser kraftvolle Gewürztraminer aus der Steillage harmoniert mit seinem Duft nach Holunderblüte und Zimt wunderbar mit den gebackenen Apfelringen mit Weißweinsüppchen (S. 66) oder auch mit dem Holunder-Butter-Eis (S. 74). Um 18 Euro, etwa über www.einfachweinkaufen.de

9 GELBFRUCHTIG 2019 Visan Blanc, Domaine La Florane, Côte du Rhône, Frankreich

Die regionalen Trauben zeigen im Duft und Geschmack Pfirsich und Blüten. Das passt ideal zu Gerichten wie Graupenrisotto mit Speck und Brunnenkresse (S. 67) oder auch zum Kürbis-Ragout mit karamellisierten Nüssen (S. 70). Um 9 Euro, etwa über www.pinard-de-picard.de

Süßes mit Honig & Co.

10 VOLLMUNDIG 2018 Rosenkavalier, Ritterhof, Kaltern, Südtirol

Der Name ist Programm: Herrlich lieblich und mit einem ausgeprägten Duft nach Rosen findet dieser florale Verführer den richtigen Partner mit Maronensauce in der Kakao-Hippe (S. 81) und dem Muskateller-Eis mit Schokoladen-Biscotti (S. 83). Um 10 Euro, etwa über www.wein-moment.de

Echter Kümmel

Unser
Liebling!

GANZ GLEICH, OB SIE SAFTIGE BRATEN, KOHLGERICHTE UND RAGOUT KLASSISCH ZUBEREITEN ODER NEU INTERPRETIEREN – KÜMMEL MIT SEINER BITTERSÜSSEN NOTE UND MILDEN SCHÄRFE DARF DARIN NICHT FEHLEN. UND AUCH FÜR DIE GESUNDHEIT HAT ER EINIGES ZU BIETEN

Herkunft

Echter Kümmel stammt ursprünglich aus Vorderasien und dem Mittelmeerraum. Heute ist er vor allem in Europa verbreitet. Das Gewürz wächst bei uns sogar wild auf Bergwiesen – daher ist es auch als „Wiesenkümmel“ bekannt.

Einkauf & Lagerung

Kaufen können Sie Kümmel gemahlen oder als ganze Samen. Letztere bieten volles Aroma. Das Gewürz mag es kühl, trocken und dunkel. Am besten lagern Sie es in einer lichtgeschützten Dose luftdicht verschlossen.

Ernte

Zur Blütezeit trägt die Pflanze weiße, zartrosa Dolden. Verblühen diese, bekommen sie eine braune Farbe, werden abgeschnitten und getrocknet. Dann können die Samen herausgelöst und verwendet werden.

Backstube

Zusammen mit Fenchel bildet Kümmel ein unschlagbares Duo. Als Brotgewürz verleiht es dem traditionellen Südtiroler Vinschgauer die typische Würze.

Familie

Kreuzkümmel ist ein naher Verwandter des Kümmels, unterscheidet sich geschmacklich aber sehr. Sein Aroma ist wesentlich würziger und schärfer – was ihn in der arabischen und indischen Küche besonders beliebt macht.



eatbetter fact

Kümmel enthält

wertvolle **ätherische Öle**, die unter anderem **verdauungsfördernd** wirken. Deshalb wird er besonders gerne zu schwerer verdaulichen Speisen wie Kohl- oder Zwiebelgerichten kombiniert. Dank seiner **antibakteriellen** und **krampflösenden Wirkung** hilft er zudem optimal bei Magen-Darm-Erkrankungen.

SAG EINFACH JA



...mit der neuen Bewegung für einfach leckere, gesunde
und nachhaltige Ernährung. Mehr dazu unter

eatbetter.de

Würziger *Fitmacher*

TRADITIONELLER KRAUTSALAT IN DER LEICHTEN VARIANTE: WEISSKOHL, FEINE KÜMMELNOTEN UND EINE EXTRAPORTION VITAMIN C – PERFEKT!

Krautsalat mit Kümmel

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
plus Wartezeit: 2–3 Stunden

Zutaten für 6 Portionen

½ Kopf Weißkohl (ca. 800 g)

6 EL Kräuternessig (alternativ: Weißweinessig)

1 Prise Zucker, Jodsalz mit Fluorid

1 TL Rapsöl zum Braten und 3 EL für das Dressing

80 g gewürfelter Schinken

1 kleine Schalotte

gemahlener schwarzer Pfeffer

1 TL Kümmelsamen

½ Bund Schnittlauch

AUSSERDEM

6 Vollkornbrötchen

1. Kohl von den äußeren Blättern befreien und den Kohlkopf vierteln. Den Strunk mit einem scharfen Messer entfernen.

2. Die Kohlstücke mit einem Gemüsehobel in dünne Streifen hobeln oder in der Küchenmaschine mit einem entsprechenden Aufsatz fein raspeln. Alternativ Kohl mit einem scharfen Küchenmesser in sehr schmale Streifen schneiden.

3. Weißkohlstreifen in eine Schüssel geben, mit 2 EL Essig, 1 Prise Zucker und ½ TL Jodsalz vermengen. Mit den Händen 5–10 Minuten durchkneten, bis der weißliche Zellsaft austritt. Durch das Kneten wird die Zellstruktur des Kohls weicher und er wird besser verdaulich. Alternativ in einem großen Topf mit etwas Öl auf mittlerer Hitze 1–2 Minuten andünsten.

4. In einer Pfanne 1 TL Rapsöl erhitzen, Schinkenwürfel bei mittlerer Hitze darin kurz anbraten. Schalotte abziehen, fein würfeln. Übrige 3 EL Rapsöl mit dem restlichen Essig (4 EL) verrühren, mit Pfeffer und wenig Jodsalz würzen. Marinade zusammen mit dem Kümmel und dem Schinken zum Weißkohl geben und alles gut durchmischen. Den Krautsalat zugedeckt und gekühlt 2–3 Stunden durchziehen lassen.

5. Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Krautsalat zum Servieren mit dem frischen Schnittlauch bestreuen. Vollkornbrötchen dazureichen.

Pro Portion: 255 kcal/1080 kJ

32 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 8 g Fett

✓ ballaststoffreich

Dazu passt: ein malziges, alkoholfreies Tannenzäpfle-Bier.



Weißkohl wird ab Juni geerntet und ist das ganze Jahr über erhältlich. Schon 200 Gramm decken die Tagesdosis an **Vitamin C**. Dabei enthält das kalorienarme Kraut reichlich **Kalium** für ein gesundes Herz sowie **Vitamin K** und **Selen** für die Blutgerinnung. **Sekundäre Pflanzenstoffe** machen den runden Kohl zum antioxidativen Immunbooster.

Foto: eatbetter/Brigitte Spörner

100% Recycling-Papier
MIT **ma vie** WELTVERBESSERN

DIE KUNST, SICH ZEIT ZU NEHMEN

EXTRAS
ma vie
GESCHENKPAPIER &
Karten für
LIEBLINGSMENSCHEN
+DIY
KEKSTÜTEN



Mein Leben, meine **ma vie**

NACHHALTIG. ACHTSAM. INSPIRIERT.

MAVIE-MAG.DE

Schnupper-Angebot bestellen

Jetzt 2 Ausgaben **ma vie** für nur 7,80 € (inkl. MwSt.) testen:

Online unter www.mavie-abo.de oder per Telefon: +49 (0) 18 06/93 94 00 63*
unter der Aktions-Nr. 643429M

(*20 ct/Anruf aus dem dt. Festnetz. Aus den Mobilfunknetzen max. 60 ct/Anruf, Ausland abweichend.)

Verantwortlicher und Kontakt: Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die M.I.G. Medien Innovation GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gvv). Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.women-abo.de/agb abrufen. Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

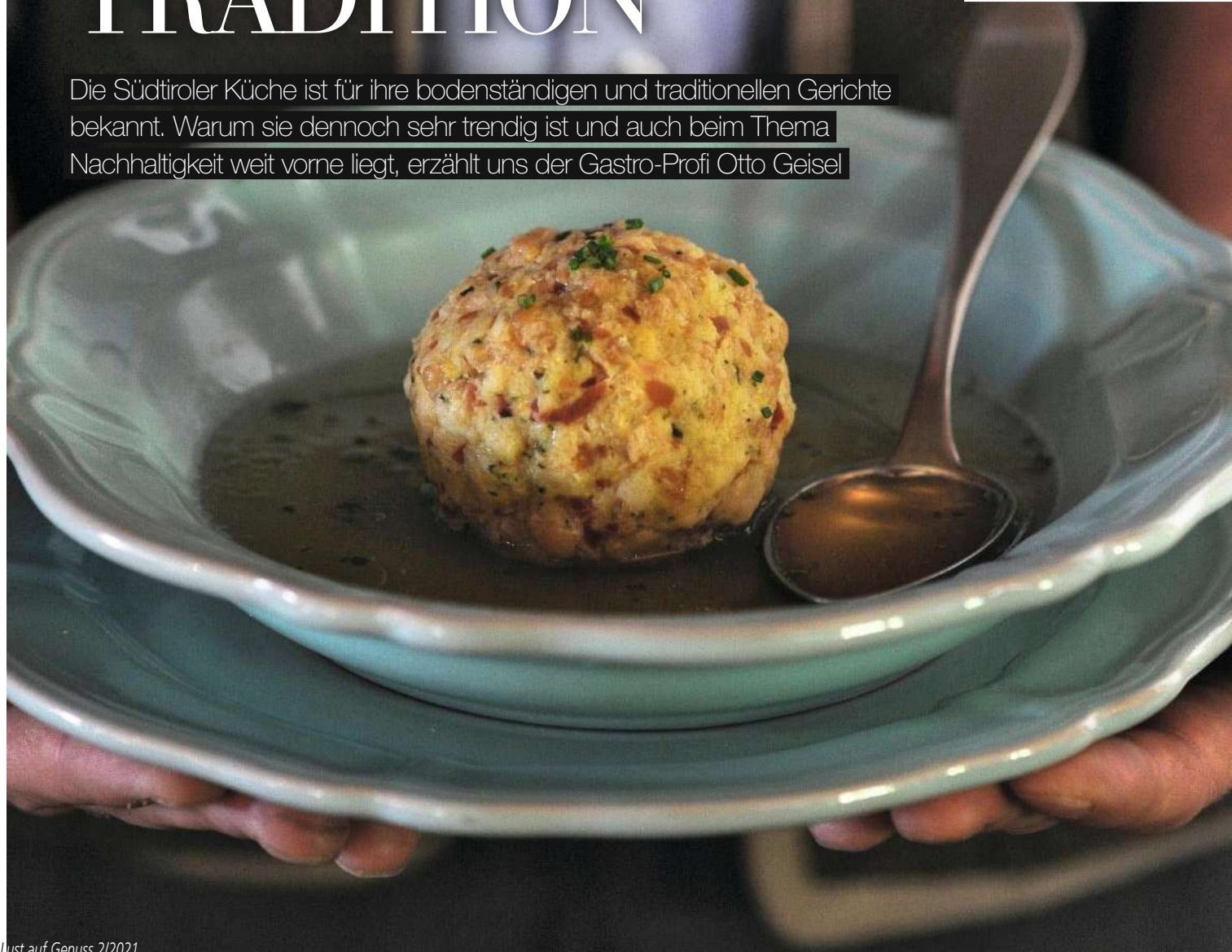
kurz
nachgefragt
bei
*
Otto Geisel

MODERN AUS TRADITION

Die Südtiroler Küche ist für ihre bodenständigen und traditionellen Gerichte bekannt. Warum sie dennoch sehr trendig ist und auch beim Thema Nachhaltigkeit weit vorne liegt, erzählt uns der Gastro-Profi Otto Geisel

Zweite Heimat

Rund ein Drittel im Jahr verbringt Otto Geisel für die Recherche seiner Bücher und private Zeit in Südtirol. Tendenz steigend!





Neue Bücher „Das neue Südtirol“ (Christian Verlag) und „Wein & Genuss“ (ZS Verlag, je um 30 €)



Was lieben Sie an Südtirol?

Vor allem die wunderbaren Menschen, die dort leben. Sie sind einerseits sehr weltoffen, andererseits haben sie eine bodenständige Grundhaltung und sind außerdem sehr herzliche Gastgeber.

Was schätzen Sie an der Gastronomie dort?

Nicht nur in den Sternrestaurants, auch in den ganz einfachen Gasthäusern isst man meistens auf einem sehr guten Niveau. Und die Köche verkünsteln sich nicht. Das ist eines der herausragenden Dinge, die ich an der Südtiroler Küche so liebe. Das sind keine komplizierten Gerichte, die eine Bedienungsanleitung benötigen.

Wodurch kommt das?

Die Küche in den Bergen war ja nie verschwenderisch. Man hat aus allen möglichen Resten noch etwas gezaubert und so ist die Küche im Alpenraum und ganz speziell in Südtirol sehr geprägt von einer gewissen Sparsamkeit, einer guten Resteverwertung und damit gekoppelt auch einer hohen Kreativität. Ich empfinde zum Beispiel Knödel in ihrer Zubereitungs-Vielfalt als ein kreatives Gericht, das sehr zukunftsweisend ist. Südtirol war auch immer eine Begegnungsstätte der Kulturen. Die Region lag ja auf dem Verbindungsweg zwischen Venedig, einst die größte Handelsstadt der Welt, mit Nordeuropa.

Was hatte das für einen Einfluss?

Der Gewürzhandel, der von

Venedig aus kontrolliert worden ist, findet sich auch in Bozen, einer der ersten größten Marktplätze wieder. Dadurch haben auch die traditionellen Rezepte immer elegante Details.

Zum Beispiel?

In vielen typischen Südtiroler Broten ist Anis enthalten, das ist kein typisches Gewürz, das man in den Bergen findet, es kommt aus dem Mittelmeer-Raum. In der Kaminwurzel war immer eine Prise Zimt drin, der über Venedig nach Südtirol kam. Selbst die einfachsten Gerichte haben einen tollen Pfiff.

Was macht die Südtiroler Küche von heute aus?

Sie ist von der Werteskala her schon sehr modern. Die Küche ist nicht sehr verschwenderisch, was das Fleisch anbelangt, spricht hohe Qualität beim Fleisch, aber relativ wenig davon auf dem Teller. Artgerechte Tierhaltung spielt dabei auch eine große Rolle. Modern ist sie aber ebenso von der Präsentation. Die Köche haben ein ausgeprägtes Gefühl für Ästhetik, für schönes Porzellan und Tischkultur. Außerdem sind sie neugierig und weltoffen. Und ganz wichtig, sie beherrschen ihr Handwerk.

Ist Nachhaltigkeit ein Thema bei den Köchen?

Absolut. Nachhaltigkeit kann man mit

einem Wort übersetzen: Verantwortung. Und zwar gegenüber der Natur, den Tieren, der Gesundheit der Menschen, das wird dort gelebt. Was in Südtirol eine ganz neue Dimension hat, ist das Thema Gartenbau, vor allem im Hinblick auf die alten Gemüsesorten. Natürlich mit hohem Anspruch, also Bio-Standards bis De-meter. Da bedienen sich die jungen Köche und landen damit automatisch bei den Trendthemen Saisonalität und Regionalität, weil sie die Lebensmittel tatsächlich ein paar Meter vom Kochtopf entfernt einkaufen können.

Geht es auch beim Weinanbau Richtung Bio und Nachhaltigkeit?

Eindeutig. Seit den 80er-Jahren hat sich beim Wein in puncto Qualität sehr viel getan, da haben ein paar Top-Winzer wirklich Pionierarbeit geleistet. Ich denke, in fünf Jahren wird sich im Bereich der Top-Weingüter Bio komplett durchgesetzt haben. Der Winzer der Zukunft ist eher Gärtner als ein „Winemaker“, der im Keller irgendwelche neue Techniken ausprobiert.

Interview: Maren Zimmermann

* OTTO GEISEL GASTRO-PROFI

Der gelernte Koch und Weinexperte berät mit seinem „Institut für Lebensmittelkultur“ große Unternehmen u. a. zu nachhaltiger Betriebsgastronomie. Er ist Leiter des Expertenbeirats des Restaurantführers „Gault & Millau“. Mehr Infos: www.ottogeisel.de

BROTZEIT MIT CHALET- AMBIENTE



Kathrin Beckers
Unsere Chefin
vom Dienst
& Gastgeberin

Gemütliche Eleganz trifft auf rustikalen Charme. Edel, aber immer cosy und unkompliziert. Der winterliche Chalet-Chic verbreitet für mich auf Anhieb **Wohlfühlatmosphäre** und lädt direkt zum Entspannen ein. Das ist genau mein Ding! Und perfekt für eine gesellige Brotzeit mit Freunden oder der Familie. **Keramikgeschirr** mit individueller Note kombiniere ich dann gerne mal zu zwei verschiedenen Bestecksorten in **Kupfer** oder **Silber**. Edles Leinen sowie helles Holz treffen auf softe Farben wie **pastelliges Rosa** und **Grau**. **Glänzende** und **matte** Oberflächen wechseln sich ab. Gegensätze ziehen sich an und machen die gedeckte Tafel zu etwas ganz Besonderem. Da möchte man gerne länger sitzen bleiben. Für eine Brotzeit bereite ich immer viele **kleine Köstlichkeiten** vor. Für den ersten Hunger Grissini, Oliven und ein selbst gemachter Kräuter-Dip. Eine Platte mit Wurst- und Käsesorten, gesalzene Butter und Schmalz gehören natürlich dazu, ebenso wenig fehlen darf ein gutes Glas Wein oder auch Bier. Das frische, duftende Brot mit schöner Kruste serviere ich ganz unspektakulär auf einem schönen **Holzbrett** und alle können genüsslich zugreifen. Auf einen schönen Abend!

Deko-Tipp *

Willkommensgruß Als Platzgedeck eignet sich eine Leinenserviette mit Fransen, ein kleiner Zweig Hopfen oder Eukalyptus sowie ein puristischer Namens-Anhänger im Nature-Look. Dafür einen Kreis aus dickerem weißem Papier sowie einen etwas kleineren aus naturfarbenem Papier oder Paketpapier ausschneiden, aufeinander kleben und beschriften. Kleines Loch ausstanzen und mit Bast fixieren.



Fingerfood

Grissini

Für 15 Stück: 200 g Mehl mit 1 TL Salz mischen, Mulde eindrücken und 1/2 Würfel frische Hefe hineinbröckeln, 125 ml lauwarmes Wasser und 1/4 TL Zucker zufügen. Alles mit Mehl zu einem Teig kneten, abgedeckt am warmen Ort 20 Min. ruhen lassen. 3 EL Öl und 1 TL getrockneten Thymian unterkneten. Zugedeckt 1 Std. gehen lassen. Auf bemehlter Fläche 2 cm dick ausrollen, in 10 cm lange Stränge schneiden, zu verdrehten Stangen rollen, mit Olivenöl betreiben. Im Ofen bei 200 Grad (Umluft: 180 Grad) 15–20 Min. backen.



BEZUGSADRESSEN finden Sie auf Seite 85



Leichtigkeit

Kleine Zweige auf Tisch und Teller verteilt oder in Mini-Vasen sorgen bei der Deko für einen lässigen Twist



KONTRASTE

Oben glänzendes Rosé, unten mattes Grau:

Ob solo oder mit ein paar Zweigen – die Vase „Nuno“

ist ein Hingucker

(H 30 cm, von motel a mio, um 70 Euro)

Mattes Grau trifft edlen Glanz

1 Schneidebrett „Herringbone“ in zeitlosem Design aus Mangoholz, dekorative Unterlage zum Schneiden oder Servieren von Brot (von Nordan, Ø 32 cm, um 78 Euro) **2 Handgemachte Butterdose** „Nordic Sand“, hält Butter frisch mit luftdicht verschließbarem Deckel (von Broste Copenhagen, B 15 x H 6 x T 12 cm, um 26 Euro) **3 Gehämmertes Besteck** „Hune“ in edlem Kupfer (16-teilig, von Broste Copenhagen, um 170 Euro) **4 Die Servierplatte** „Ceramic Dinner Plate“ ist handgefertigt und wird somit zum Unikat. Eignet sich auch perfekt als Platzteller (von HKLiving, Ø 28 cm, um 13 Euro) **5 Kleiner Speiseteller** „Rustic“ für Frühstück oder Abendbrot geeignet (von House Doctor, Ø 20 cm, um 10 Euro) **6 Servietten** „Yastigi“ aus gewaschenem Leinen mit Fransen am Rand (4er-Set, hellgrau, 40 x 40 cm, um 30 Euro)

3



4



6



Kulinarische *Gipfelstürmer*

Mit Äpfeln, Trauben oder
knackigen Nüssen
bringen diese Rezepte
die pure Freude in Ihren
Alltag. Von Risotto über
Bratapfel bis Strudel –
einfach himmlisch!

Gebackene
Apfelringe mit
Weißwein-
Süppchen

Leibgericht für Erwachsene:
Wenn die Früchte im
Birnengeist-Teig mit
Zimt-Zucker auf den Tisch
kommen, gibt es kein Halten
mehr beim Löffeln.

REZEPT AUF SEITE 76

Graupen-Risotto mit Speck und Brunnenkresse

Das Gersten-Gericht wird erst nach Risotto-Art mit **Möhren, Schalotten und Geräuchertem** gegart, dann übernimmt ein **Haselnuss-Kresse-Pesto** den Feinschliff. Wunderbar bodenständig!

REZEPT AUF SEITE 76



Auszeit

mit dem Lieblingsstück



Cheesecake „Alto Adige“

Für diese Südtiroler Käsekuchen-Interpretation vereinen sich **Ricotta**, **Eigelb** und **Sahne** zur cremigen Masse, **Butter** und **Amaretti** bilden die mürbe Basis. Fruchtiges Highlight: Johannisbeeren in und auf dem Kuchen.

REZEPT AUF SEITE 76



Topfenstrudel in Schichten mit Himbeer-Sorbet

Ob nun mit selbst gemachtem
oder selbst gekauftem Teig –
mit **Quark und Rosinen** backt
man Erinnerungen. Schön
erfrischend dazu: ein feines
Frucht-Sorbet, das köstlich
auf der Zunge kitzelt.

REZEPT AUF SEITE **77**



Kürbis-Ragout mit karamellisierten Nüssen

Perfekt zum gemütlichen Abend am Kamin: Karamell-Nüsse und sämiger Kürbis sorgen für den warmen Ton, **Johannisbeersaft und Rotwein** für ein subtiles Säurespiel.

REZEPT AUF SEITE 77

Jeden Tag

celebrieren



Apfel-Feldsalat auf Linsen-Hummus

Das **Berglinsenpüree**
mit frischem Salat
und karamellisierten
Maronen ist ein Essen
voller Pflanzenpower, das
willkommene Abwechslung
in die Alltagsküche bringt.

REZEPT AUF SEITE 77



Apfel-Mohn-Pudding

Süßes Dreamteam: **Geriebener Apfel, Mohnsaat und Mandeln** veredeln das Türmchen, eine **Fliederbeer-Sauce** und ein kleines Kunstwerk aus Fruchtscheiben krönen den Genuss.

REZEPT AUF SEITE 78

Glück

zum Löffeln



Weingelee mit Zimt-Baiserhaube

Konsequent rückt das Dessert die Traube in den Mittelpunkt: **Saft und Wein** ergeben das frische Gelee, **Honig-Trauben** vertreten die Frucht als Ganzes. Auf ein Glas!

REZEPT AUF SEITE 78

Knusperstrudel mit Apfel und Mandellikör

Wenn Geborgenheit eine Speise wäre, dann dieser Klassiker – hier verfeinert mit in Mandellikör eingelegten Cranberrys.

REZEPT AUF SEITE 78



Tradition

mit Twist



Zabaione mit Rotwein-Birnen-Sorbet

Für die Schaumcreme werden Weißwein, Grappa, Zucker und Ei aufgeschlagen, Rotwein lässt das Eis erröten.

REZEPT AUF SEITE 79

Bratäpfel im Schlafrock

Im Teigstreifenmantel zeigt das Kernobst mit Marzipan-Preiselbeer-Füllung, wie vielfältig es ist.

REZEPT AUF SEITE 79



Holunder-Butter-Eis

Sobald Sie diese Kreation mit Gewürztraminer und Fliederbeersaft probiert haben, schmelzen Sie dahin.

REZEPT AUF SEITE 79





Feinstes für Apfel-Fans

Ob fruchtig-scharfes Chutney, edler Balsamessig oder feines Mus – unser Obstliebbling ist köstlich wandelbar und sorgt in diesen Produkten für Abwechslung. Probieren Sie selbst

AUFREGEND ANDERS

Bestes aus dem Alten Land: Frisch gepresster Apfelsaft trifft auf ausgewählte Senfsaaten und feinen Apelessig – apfeliger geht es nicht!

Das gefällt mir: Herrlich milder Senf, der besonders gut zu Räucherfisch und Gegrilltem schmeckt.

Infos: 110 ml um 7 Euro, von und über www.senfpauli.de



SCHÖN PIKANT

Die süßlich-würzige Beilage aus vollreifen Äpfeln, herben Cranberrys, Zwiebeln, Rosinen, Aprikosen und Apelessig ist das perfekte Pendant zu würzigem Käse, kaltem Braten oder Crackern.

Das gefällt mir: leicht scharf, mit kleinen Fruchtstücken – fast wie selbst gemacht.

Infos: 241 g um 10 Euro, von Stonewall Kitchen über www.nurgutes.de



EDLE BASIS

In Eichenfässern gereift, schenkt der Balsamessig angenehme Süße und feine Sämigkeit.

Das gefällt mir: Er verleiht dem Salatdressing in Kombination mit Sesam- oder Haselnussöl eine besonders raffinierte Note und ist auch perfekt zum Marinieren von Lamm- und Wildfleisch.

Infos: 250 ml um 17 Euro, von und über www.goelles.at



AROMATISCH

Das Mus schmeckt genial zu knusprigen Kartoffelpuffern, den gebackenen Apfelingen von Seite 66 oder als Dessert mit Amarettini und Sahne – auch pur ist es ein Traum.

Das gefällt mir: Hier kommen nur beste Bio-Äpfel ins Glas.

Infos: 230 g um 3 Euro, von STAUD'S Wien, über www.stauds.com



NATÜRLICH

Der selbst gekelterte Apfelsaft aus baden-württembergischen Topaz-Äpfeln ist als Schorle mit Mineralwasser herrlich erfrischend. Ideal auch zum Verfeinern von Dressings und Saucen.

Das gefällt mir: schonend zubereiteter Direktsaft aus ausgewählten Früchten.

Infos: 700 ml um 2 Euro, von und über www.gunkel-natursaft.de

Süße FRÜCHTE & NÜSSE von den

Was sind Graupen?

Die runden Körner gewinnt man hauptsächlich aus Gerste, manchmal auch aus Weizen. Das Getreide wird nach der Ernte geschält und poliert. Diese großen, ganzen Körner sind auch bekannt als Roll- oder Kochgerste. Werden die Körner noch geschnitten, entstehen Perlgraupen bzw. Perlgerste. Graupen sind eine beliebte Sättigungsbeilage, toll als Einlage in Suppen und Eintöpfen – oder eben als „Risotto“. Dafür eignen sich die großen Graupen ideal. Kaufen können Sie sie im Drogeriemarkt sowie im gut sortierten Supermarkt.

GETRÄNKE-
TIPP



Passende
Weine finden Sie
auf S. 56/57



Gebackene Apfelringe mit Weißwein-Süppchen

Bild auf Seite 66

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN:

evtl. ein Küchenthermometer

FÜR DAS SÜPPCHEN

1 EL Speisestärke, 300 ml Apfelsaft

200 ml trockener Weißwein

100 g Zucker

Mark von 1 Vanilleschote

FÜR DIE APFELRINGE

2 Eigelbe und 1 Eiweiß (Eier:

Größe M), 1 Prise Salz

2 Pck. Vanillezucker

100 ml Milch, 2 EL Birnengeist

100 g Mehl, 2–3 rote Äpfel

Öl zum Ausbacken

2 EL Zucker, 1 TL gemahlener Zimt

1. Für das Süppchen die Stärke mit 2 EL Apfelsaft glatt rühren. Diese Mischung mit übrigem Saft, Wein, Zucker und dem Vanillemark verrühren. In einen Topf füllen und unter Rühren langsam erhitzen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Süppchen abkühlen lassen.

2. Für die Apfelringe Eigelbe mit Salz, Vanillezucker, Milch und Birnengeist verrühren. Das Mehl untermischen. Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben.

3. Die Äpfel schälen, entkernen und in Ringe schneiden. Öl auf 160–170 Grad erhitzen. Die Apfelringe nach und nach durch den Teig ziehen und im heißen Öl in ca. 5 Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Zucker mit Zimt mischen, die Apfelringe damit bestreuen. Apfelringe noch warm mit dem Süppchen servieren.

Tipp: Die Temperatur des Öles ist beim Ausbacken entscheidend. Optimal sind 160–170 Grad. Kein Küchenthermometer parat? Tauchen Sie zur Probe ein Holzstäbchen in das heiße Öl. Steigen daran Bläschen hoch, ist das Fett heiß genug.



Graupen-Risotto mit Speck und Brunnenkresse

Bild auf Seite 67

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

200 g große Graupen (siehe dazu auch die Info links am Seitenrand)

1–2 Möhren, 3 Schalotten

2 Knoblauchzehen

120 g (geräucherter) Speck

3 EL Pflanzenöl

100 ml trockener Weißwein (alkoholfreier Ersatz: heller Traubensaft)

700 ml Geflügelbrühe

ca. 100 g Brunnenkresse (ersatzweise z. B. Rucola oder andere Kresse)

50 g Haselnusskerne

80 g fein geriebener Parmesan

60 ml helles Traubenkernöl

1–2 EL Apfelessig, Salz, Pfeffer

1. Graupen in einem Sieb abbrausen, dann abtropfen lassen. Möhren putzen, schälen und in Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. Den Speck ebenfalls würfeln.

2. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Möhren, Schalotten, Speck und die Hälfte vom Knoblauch darin andünsten. Graupen zugeben, kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen. Brühe in einem separaten Topf erhitzen. Brühe nach und nach zu den Graupen gießen, Graupen unter Rühren in ca. 25 Minuten weich garen.

3. Inzwischen Brunnenkresse putzen, abbrausen und trocken schütteln. 60 g Kresse hacken. Haselnüsse grob hacken. Gehackte Kresse und 30 g Nüsse mit dem übrigen Knoblauch sowie mit 60 g Parmesan und dem Traubenkernöl zu einem Pesto pürieren. Pesto mit Apfelessig verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Den übrigen Parmesan (20 g) unter den Graupen-Risotto rühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen. Pesto darüberträufeln, restliche gehackte Nüsse (20 g) überstreuen. Mit übriger Brunnenkresse garniert servieren.



Cheesecake „Alto Adige“

Bild auf Seite 68

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten

plus Warte-/Kühlzeit: mind. 3 Stunden

Zutaten für 1 Springform (Ø 24–26 cm).

Ergibt ca. 12 Stücke

100 g Butter

200 g Amaretti oder Amarettini (siehe Info unter dem Rezept)

750 g Ricotta

5 Eigelb (Eier: Größe M)

100 g Zucker, 2 Pck. Vanillezucker

Mark von ½ Vanilleschote

100 g Schlagsahne

1 TL abgeriebene Zitronenschale

25 g Mehl

450 g Rote Johannisbeeren (TK, aufgetaut und gut abgetropft)

100 g Gelierzucker 1:2

1. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen. Die Butter zerlassen und die Kekse fein zerbröseln. Beides mischen und in der Springform verteilen, dabei am Boden gut andrücken. Boden im Ofen ca. 10 Minuten backen.

2. Boden aus dem Backofen nehmen, die Temperatur des Ofens auf 160 Grad reduzieren. Ricotta mit Eigelben, Zucker, Vanillezucker, Vanillemark, Schlagsahne, Zitronenabrieb und Mehl glatt verrühren. Masse auf den Boden füllen und 200 g Johannisbeeren darüberstreuen. Kuchen im Ofen ca. 50 Minuten stocken lassen.

3. Inzwischen restliche Johannisbeeren (250 g) mit dem Gelierzucker in einem Topf aufkochen. Etwa 4 Minuten köcheln lassen. Die Konfitüre nach Belieben noch pürieren und gleichmäßig auf dem Kuchen verstreichen. Kuchen bis zum Servieren mind. 3 Stunden kühl stellen.

Info: Die Mandel-Makronen werden in Italien gerne zum Kaffee serviert. Kaufen kann man die Kekse in den meisten Supermärkten. Die Rezeptur von Amaretti und Amarettini ist übrigens gleich, den Unterschied macht nur die Größe.

Sonnenterrassen des Berglandes



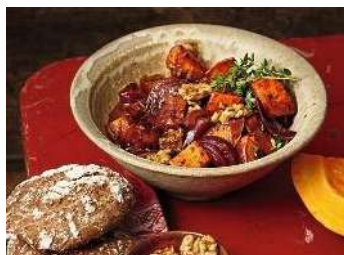
Topfenstrudel in Schichten mit Himbeer-Sorbet

Bild auf Seite 69

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde
Zutaten für 1 Backblech mit hohem Rand
Ergibt 8–10 Portionen

100 g Rosinen, 3 EL Rum
300 g TK-Himbeeren
70 ml Johannisbeersaft
160 g Zucker, 3 Pck. Vanillezucker
3 Eier (Größe M), ca. 60 g zerlassene Butter, Mark von 1 Vanilleschote
1 TL fein abgeriebene Zitronenschale (Bio), 625 g Sahnequark
6–7 Filo-Teigblätter (wie man die selber machen kann, siehe rechts)
ca. 40 g Puderzucker

1. Rosinen im Rum einweichen. Himbeeren antauen lassen, dann mit Johannisbeersaft, 40 g Zucker und dem Vanillezucker fein pürieren. Sorbet tiefkühlen.
2. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem übrigen Zucker (120 g) schaumig schlagen. 30 g zerlassene Butter, Vanillemark und Zitronenabrieb unterrühren. Den Sahnequark und die Rum-Rosinen untermischen. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Quarkmasse heben.
3. Ein Backblech mit etwas Butter einseln. 1 Teigblatt auflegen, mit Butter bestreichen, mit etwas Puderzucker bestäuben. Im vorgeheizten Ofen 2–3 Minuten backen. Teigblatt mit einer Schicht Quarkmasse bestreichen und mit 1 Teigblatt bedecken. Dieses erneut mit Butter bepinseln, mit Puderzucker bestäuben, 2–3 Minuten backen und mit Quark bestreichen. So fortfahren, bis Teigblätter und Quarkmasse aufgebraucht sind, dabei mit einer Quarkschicht abschließen.
4. Temperatur des Ofens auf 160 Grad Ober-/Unterhitze reduzieren. Topfenstrudel auf dem Blech in ca. 10 Minuten fertig backen. Kurz abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und noch warm servieren. Das Himbeer-Sorbet dazureichen.



Kürbis-Ragout mit karamellisierten Nüssen

Bild auf Seite 70

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)
2 Knoblauchzehen
1 Bund Zitronenthymian
4 EL Pflanzenöl, Meersalz, Pfeffer
2 rote Zwiebeln, 3 EL Kürbiskernöl
130 ml Rotwein
200 ml Schwarzer Johannisbeersaft
1 TL Mehl, 80 g Walnusskerne
3 EL Ahornsirup

1. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und grob würfeln. Knoblauch abziehen, fein hacken. Die Hälfte der Thymianblättchen abzupfen und mit Pflanzenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen. Kürbiswürfel darin wenden, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im Ofen ca. 25 Minuten rösten.
2. Inzwischen Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Kürbiskernöl in einer Pfanne nicht zu stark erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten. Wein dazugießen und auf etwa die Hälfte einköcheln. Den Johannisbeersaft dazugießen, aufkochen. Mehl mit etwas Wasser glatt rühren, zum Zwiebel-Mix geben. Noch mal aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett hell anrösten. Ahornsirup zugeben, Nüsse unter Schwenken karamellisieren. Die Walnüsse etwas abkühlen lassen.
4. Gerösteten Kürbis unter den Zwiebel-Mix heben. Ragout auf Teller verteilen, Walnüsse überstreuen. Mit dem übrigen Zitronenthymian garnieren und servieren.

Und dazu: traditionelle Roggenbrötchen aus dem Südtiroler Vinschgau. Für Vinschgauer (auch Vinschgerl oder Paaren genannt) typisch sind die feine Kruste, ihre flache Form und kräftige Gewürze wie Fenchel, Kümmel und Brotklee.



Apfel-Feldsalat auf Linsen-Hummus

Bild auf Seite 71

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten
plus Linsen-Einweichzeit: über Nacht
Zutaten für 4 Portionen

150 g Berglinsen
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
6 EL Olivenöl
1 EL Mandelmus oder Cashewmus
6 EL Balsamico-Essig
gemahlener Kreuzkümmel
Chiliflocken, Salz, Pfeffer
100 g Maronen (Esskastanien; bereits gegart und geschält, im Vakuumpack)
1 EL Zucker
120 g Feldsalat
2 rotschalige Äpfel
2 EL Zitronensaft

1. Die Linsen über Nacht in Wasser einweichen. Am Folgetag Zwiebel und Knoblauch abziehen und beides fein würfeln. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten.
2. Linsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und in den Topf dazugeben. Mit Wasser bedecken, Linsen in ca. 30 Minuten weich kochen. Anschließend gut ausdampfen lassen und pürieren. Mandel- oder Cashewmus unterrühren. Hummus mit 3 EL Essig, Kreuzkümmel, Chili, Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.
3. Die Maronen grob hacken, mit Zucker bestreuen und in einer Pfanne ohne Fett karamellisieren. Abkühlen lassen.
4. Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schütteln. Die Äpfel waschen, entkernen und in feine Scheiben hobeln. Apfelscheiben mit Zitronensaft bepinseln.
5. Linsen-Hummus mit Apfelscheiben, Feldsalat und den karamellisierten Maronen auf Tellern anrichten. Alles mit dem restlichen Olivenöl (5 EL) und dem übrigen Balsamico (3 EL) beträufeln. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und servieren.

Hauchzarte Teigblätter

500 g Mehl (Type 405) mit je 4 EL lauwarmem Wasser und Olivenöl, 1 Prise Salz und einigen Tropfen Essig in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Falls nötig, noch etwas Wasser oder auch Mehl hinzufügen. Teig in 2 Portionen so lange kneten, bis er glatt und leicht glänzend ist. Den Teig zu Kugeln formen, diese mit einem bemehlten Tuch bedecken und 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Dann mit einem Nudelholz auf einer bemehlten Arbeitsfläche möglichst dünn ausrollen. Die Teigblätter nach Belieben weiterverarbeiten.

Feine DESSERTS: Wohlfühlgerichte

Fliederbeersaft

Das ist nichts anderes als Holunder- oder Hollerbeersaft. Er wird nur je nach Region anders genannt. Die dunklen Beeren des Holunders sind nicht nur ein kulinarischer Genuss, sie werden auch als Naturheilmittel eingesetzt, zum Beispiel gegen Erkältungen. Wegen ihrer vielen positiven Inhaltsstoffe gelten sie daher als heimisches Superfood. Den Saft gibt es im Reformhaus. Wer ihn nicht bekommt, nimmt als Alternative Johannisbeersaft oder Traubensaft. Übrigens: Die Beerenfrüchte des Gartenfleders sind nicht zum Verzehr geeignet.



Apfel-Mohn-Pudding

Bild auf Seite 72

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: 4 Pudding- bzw. Timbal-Förmchen (à ca. 160 ml)
70 g Toastbrot (ohne Rinde)

125 g Schlagsahne, 100 g weiche Butter plus etwas für die Förmchen
120 g Zucker, 4 Eigelb und 2 Eiweiß (Eier: Größe M), 2 rotschalige Äpfel
50 g gemahlene Mandeln
180 g gemahlener Mohn
150 ml Fliederbeersaft (siehe auch die Info links), 50 ml Mandellikör
1 TL Speisestärke

Puderzucker zum Bestäuben

1. Toast würfeln, in der Sahne einweichen. Butter mit 40 g Zucker und den Eigelben cremig schlagen. 1 Apfel waschen, entkernen, reiben. Mit den Mandeln unter die Buttermischung rühren. Mohn und eingeweichten Toast unterheben.

2. Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Formen mit Butter fetten. Eiweiß steif schlagen, dabei 50 g Zucker einrieseln lassen. Rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Eischnee unter Mohnmasse heben. Masse in die Formen füllen.

3. Die Förmchen in ein Blech mit hohem Rand oder in eine Auflaufform stellen. So viel kochendes Wasser eingießen, bis die Förmchen zur Hälfte im Wasserbad stehen. Pudding im Ofen in ca. 35 Minuten garen. Lauwarm abkühlen lassen.

4. Übrigen Apfel waschen, entkernen. Eine Hälfte in Scheiben hobeln, die andere würfeln. Saft in einem Topf mit Likör und übrigem Zucker (30 g) mischen. 3 EL abnehmen, Stärke damit anrühren. Apfelwürfel zur Saftmischung in den Topf geben, aufkochen. Stärke-Mix einrühren, erneut aufkochen lassen. Sauce pürieren.

5. Pudding auf Teller stürzen, mit etwas Sauce beträufeln. Übrige Sauce daneben anrichten. Mit Apfelscheiben garnieren, mit Puderzucker bestäuben und servieren.



Weingelee mit Zimt-Baiserhaube

Bild auf Seite 73

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

plus Warte-/Kühlzeit: mind. 4 Stunden

Zutaten für 4–6 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Spritzbeutel mit Sterntülle, Flambierbrenner
FÜR DAS GEELE

200 ml trockener Weißwein

400 ml weißer Traubensaft

30 ml Zitronensaft

100 g Zucker

Mark von 1 Vanilleschote

6 Blatt Gelatine

AUSSERDEM

250 g rote Weintrauben (am besten kernlose Trauben verwenden)

2 EL Honig

2 Eiweiß (Eier: Größe M)

90 g Zucker

1 TL gemahlener Zimt

1. Für das Gelee Weißwein mit Traubensaft, Zitronensaft, Zucker und Vanillemark in einem Topf verrühren. Aufkochen, dann kurz abkühlen lassen. Die Gelatine etwa 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Gelatine ausdrücken und unter Rühren in der Weinmischung auflösen. Die Geleemasse in Gläser verteilen und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

2. Trauben waschen, von den Rispen zupfen und trocken tupfen. Trauben mit dem Honig in einer trockenen Pfanne ohne Fett kurz karamellisieren. Trauben abkühlen lassen, auf dem Gelee verteilen.

3. Für das Baiser Eiweiß steif schlagen, dabei nach und nach den Zucker einrieseln lassen. So lange weiterschlagen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat und eine dickliche, glänzende Masse entstanden ist. Zimt unterrühren.

4. Die Baisermasse in den Spritzbeutel füllen und auf die Trauben spritzen. Das Baiser mit dem Flambiergerät goldbraun flambieren. Das Dessert sofort servieren.



Titelrezept

Knusperstrudel mit Apfel und Mandellikör

Bild auf Seite 74 oben links und im Titelbild

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

Zutaten für 1 Strudel (6–10 Stücke)

200 g Mehl und Mehl zum Arbeiten

1 Ei (Größe M), 1 Prise Salz

1 EL Apfelessig, 2 EL Pflanzenöl

und etwas Öl zum Bestreichen

ca. 100 g Cranberrys (oder Rosinen)

ca. 30 ml Mandellikör (oder Rum)

1 Zitrone (Bio), 4–5 säuerliche Äpfel

80 g brauner Zucker, 2 TL Zimt

100 g Biskuitbrösel oder Semmelbrösel, 40 g flüssige Butter

Puderzucker zum Bestäuben

1. Aus Mehl, Ei, Salz, Essig, Öl und ca. 100 ml lauwarmem Wasser einen glatten Teig kneten. Evtl. noch etwas Wasser oder Mehl zufügen. Teig zur Kugel formen, mit Öl bestreichen. Zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten ruhen lassen.

2. Inzwischen Cranberrys im Likör einweichen. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen. Schale abreiben, Saft auspressen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen, blättrig schneiden. Äpfel mit Zitronensaft und -schale, Zucker, Zimt und eingelegten Cranberrys mischen. 2 EL der Brösel überstreuen, kurz untermengen.

3. Teig auf bemehlter Fläche dünn ausrollen, auf ein leicht bemehltes Küchentuch legen und darauf hauchdünn ausziehen (mit den Händen vorsichtig unter den Teig greifen und ihn über die Handrücken auseinanderziehen). Teig mit etwas Butter bepinseln. Unteres Teigdrittel mit übrigen Bröseln bestreuen, den Apfel-Mix darauf verteilen. Strudel mithilfe des Tuches einrollen, Teigenden nach unten einklappen.

4. Strudel auf ein Blech mit Backpapier heben (Naht liegt unten). Mit übriger Butter bepinseln. Im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen, evtl. die Temperatur etwas reduzieren, wenn er zu sehr bräunt. Mit Puderzucker bestäuben, servieren.

nicht nur für Wintertage



Bratäpfel im Schlafrock

Bild auf Seite 74 oben rechts

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

200 g Mehl plus etwas Mehl zum Arbeiten

1 Prise Salz, 4 TL Pflanzenöl

100 g Haselnusskerne

100 g Marzipan-Rohmasse

3 EL Honig

2 EL Preiselbeerkompott (Glas)

4 rotschalige Äpfel

50 g Butter

200 g Schlagsahne

1 Pck. Vanillezucker

Puderzucker zum Bestäuben

1. Mehl mit Salz, 3 TL Öl und 120 ml Wasser zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Sollte der Teig zu fest sein, evtl. noch etwas Wasser zugeben. Den Teig zu einer Kugel formen, mit dem übrigen TL Pflanzenöl einpinseln und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2. Inzwischen die Haselnüsse grob hacken und in einer trockenen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Etwas abkühlen lassen. Marzipan zerzupfen, mit Nüssen, Honig und Preiselbeeren vermischen.

3. Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 150 Grad) vorheizen. Die Äpfel waschen und jeweils das Kerngehäuse herausstechen bzw. -schneiden. Die Äpfel mit der Marzipanmasse füllen.

4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen und in Streifen schneiden. Die Äpfel mit den Teigstreifen umwickeln. Die Butter zerlassen und den Teig damit bepinseln. Äpfel auf einem Blech im vorgeheizten Ofen in ca. 30 Minuten goldbraun backen. Sollte die Teigoberfläche zu dunkel werden, die Äpfel evtl. mit Alufolie abdecken.

5. Die Sahne steif schlagen, dabei den Vanillezucker einrieseln lassen. Äpfel mit Puderzucker bestäuben und noch warm zusammen mit der Sahne servieren.



Zabaione mit Rotwein-Birnen-Sorbet

Bild auf Seite 74 unten links

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

plus Warte-/Gefrierzeit: ca. 1 Stunde

Zutaten für 4–6 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Eismaschine (wie es auch ohne Maschine geht, siehe unter dem Rezept „Holunder-Butter-Eis“ rechts)

FÜR DAS SORBET

3–4 reife Birnen (ca. 700 g)

100 g Zucker

220 ml Rotwein

1 Zimtstange, 50 ml Orangensaft

1 Stück Orangenschale (Bio)

FÜR DIE GARNITUR

2–3 EL Mandelblättchen

FÜR DIE ZABAIONE

2 Eier und 1 Eigelb (Eier: Größe M)

70 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

3 EL Grappa

80 ml Gewürztraminer oder ein anderer Weißwein nach Belieben

1. Für das Sorbet die Birnen schälen, entkernen, würfeln. Mit Zucker, Rotwein, Zimtstange, Orangensaft und -schale in einen Topf geben. Verrühren, aufkochen und ca. 30 Minuten köcheln lassen.

2. Die Masse etwas abkühlen lassen, dann Zimtstange und Orangenschale entfernen. Masse fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Sorbet-Masse in die Eismaschine füllen, darin in ca. 1 Stunde gefrieren lassen. Sorbet in eine Form umfüllen und bis zum Servieren tiefkühlen.

3. Inzwischen die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

4. Für die Zabaione Eier und Eigelb mit Zucker, Vanillezucker, Grappa und Weißwein in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen.

5. Die Zabaione in Gläser oder Schalen füllen. Mit etwas Sorbet sowie gerösteten Mandelblättchen anrichten und servieren.



Holunder-Butter-Eis

Bild auf Seite 74 unten rechts

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

plus Warte-/Gefrierzeit: mind. 3 Stunden

Zutaten für ca. 12 Kugeln

DAS BRAUCHT MAN: Eismaschine (wie es auch ohne Maschine geht, siehe unter dem Rezept)

200 ml Holunderblütensirup

250 ml Gewürztraminer (oder ein anderer Wein wie z. B. Muskateller)

200 ml Apfelsaft, 90 g Zucker

Mark von 1 Vanilleschote

2 TL abgerieb. Zitronenschale (Bio)

200 g eiskalte Butter in Würfeln

3 Eigelb, 100 ml Fliederbeersaft

(siehe Info ganz links am Seitenrand)

1 TL Speisestärke

1. Kasten- oder Auflaufform im Gefrierfach vorkühlen. Sirup, Wein, Saft, 60 g Zucker, Vanillemark, Zitronenabrieb in einem Topf verrühren, aufkochen. Topf vom Herd ziehen, Butter und Eigelbe mit einem Pürierstab untermixen. Masse in Eismaschine füllen, in ca. 1 Stunde gefrieren lassen.

2. Inzwischen Fliederbeersaft mit übrigem Zucker (30 g) aufkochen. Stärke mit 2 EL Wasser glatt rühren, den Saft damit unter Rühren andicken. Abkühlen lassen.

3. Eis und Fliederbeersaft abwechselnd in die gekühlte Form füllen, evtl. mit einer Gabel marmorieren. Eis mit Frischhaltefolie bedeckt mind. 2 Stunden tiefkühlen.

4. Die Form etwa 10 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen und das Eis antauen lassen. Mit einem Eisportionierer Kugeln abstechen und servieren.

Info: Ohne Maschine geht es auch, allerdings wird das Eis dann nicht so schön cremig. Die Eismasse in eine flache Form füllen und für 3–4 Stunden ins Tiefkühlgerät stellen. Masse dabei alle 20–30 Minuten gut durchrühren (oder sogar noch mal in eine Schüssel umfüllen und mit einem elektrischen Handrührgerät durcharbeiten), damit sich keine allzu großen Eiskristalle bilden können.

Aromen- *Spektakel*

Von eingelegten Trauben über würziges Zupfbrot
bis Mousse mit Schnaps – diese Ideen sind
randvoll mit Geschmack und perfekt für
ein überraschendes Dessert oder Menüfinale

In Honig und Apfelessig eingelegte Weintrauben

Die Früchte sind nach einwöchiger Infusion
mit **Nelken, Zimt und Thymian** ein würziger
Leckerbissen zur Käseplatte oder Brotzeit.

REZEPT AUF SEITE **84**



Maronen-Mousse in der Kakao-Hippe

Hier bleibt kein Krümel übrig: **Kirschen mit Schwips und Keschtn-Mousse** werden in einer Gebäckschale serviert.

REZEPT AUF SEITE 84

Honigkuchen-Zupfbrot

Kaum ein Backwerk entfaltet so eine Strahlkraft wie duftendes Hefengebäck, das frisch aus dem Ofen kommt. Dieses besticht mit **Trockenfrüchten und Nüssen im Teig** und einer **Füllung aus braunem Zucker und gehackten Kürbiskernen**.

REZEPT AUF SEITE 84

Wonne
zum Zupfen

Muskateller-Eis mit Schokoladen-Biscotti

Die delicate Eisterrine wird ergänzt
durch ein **Aprikosenpüree**
mit Schuss – Widerstand zwecklos!

REZEPT AUF SEITE **85**



Wo Feines aus der **NATUR** entsteht:

Kakao-Hippen

So macht man die Knusperkörbchen zum Servieren der Maronen-Mousse rechts: Puderzucker, Kakao, Butter, Mehl, Honig und Nüsse zu einem glatten Teig verkneten. Vom Teig 4–6 Portionen abnehmen, zu Kugeln formen und diese mit ausreichend Abstand zueinander auf ein mit Backpapier bedecktes Blech legen. Leicht flach drücken und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten backen. Hippen am besten noch heiß in Schälchen oder kleine Tassen legen und darin erkalten lassen (sind sie abgekühlt, nehmen sie nicht mehr die „Körbchen-Form“ an).

GETRÄNKE-
TIPP



Passende
Weine finden Sie
auf S. 56/57



In Honig und Apfelessig eingelegte Weintrauben

Bild auf Seite 80

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
plus Warte-/Kühlzeit: ca. 1 Woche
Zutaten für 8–10 Portionen

DAS BRAUCHT MAN:
ein großes Schraubglas mit
ca. 0,75 l Fassungsvermögen)

100 ml flüssiger Honig
250 ml Apfelessig
5 Gewürznelken, 1 Zimtstange
½ Bund Thymian
500 g Weintrauben (gerne unterschiedliche Sorten und Farben, evtl. auch kernlose Trauben verwenden)

1. Honig und Essig in einem Topf zusammen mit den Nelken, dem Zimt und den Thymianstielen aufkochen.

2. Die Trauben gründlich waschen. Jede Traube mit einer Nadel mehrmals einstechen (dann können sie sich besser mit dem Gewürzsud vollsaugen, steigen nicht so leicht an die Oberfläche und platzen auch nicht auf). Die Trauben in das sauber ausgekochte Schraubglas füllen und den kochend heißen Sud daraufgießen.

3. Das Glas sofort mit einem Deckel verschließen und die Trauben abkühlen lassen. Vor dem Verzehr im Kühlschrank etwa 1 Woche durchziehen lassen.

Passt zu: Käse aller Art und auf Brot.

Haltbarkeit: Kühl gelagert mindestens 3 Wochen. Wenn Sie aus dem Glas nur einzelne Trauben entnehmen, darauf achten, dass Sie diese mit einem sauberen Löffel herausholen, damit nichts verderbt.

Info: In anderen Weinregionen kam man ebenfalls auf die geniale Idee, die reichlich vorhandenen Trauben durch Einlegen haltbar zu machen. Wir aromatisieren sie hier mit süßsaurem Würzsud. Es gibt auch Variationen mit Rotwein, Weißwein oder Grappa anstelle des Essig-Honig-Suds. In Südafrika etwa liebt man eine süße Version mit Zuckersirup und Weinbrand.



Maronen-Mousse in der Kakao-Hippe

Bild auf Seite 81

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 ½ Stunden
plus Warte-/Kühlzeit: ca. 2 Stunden
Zutaten für 4–6 Portionen

125 g Maronen (Esskastanien; bereits gekocht, geschält und vakuumiert), Mark von 1 Vanilleschote
300 g Schlagsahne, 2 Blatt Gelatine
3 Eigelb und 1 Eiweiß (Eier: Gr. M)
160 g Zucker
50 ml Tresterschnaps (z.B. Grappa)
125 g Puderzucker, 1 EL Kakao-pulver, 80 g weiche Butter
60 g Weizenmehl (Type 405)
60 ml flüssiger Honig
60 g gehackte Haselnusskerne
150 g TK-Kirschen (entsteint und evtl. angetaut), 100 ml Rotwein
1 TL Speisestärke, 30 ml Kirschwasser

1. Maronen hacken und zusammen mit dem Vanillemark und mit 150 g Sahne in 5–10 Minuten weich kochen. Mischung fein pürieren, durch ein Sieb streichen.

2. Gelatine nach Packungsangabe einweichen. Eigelbe mit 100 g Zucker und dem Schnaps über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Gelatine darin auflösen. Maronenpüree unterheben. Mischung weiterschlagen und auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

3. Übrige Sahne (150 g) und das Eiweiß getrennt steif schlagen. Beides unterheben. Die Mousse ca. 2 Stunden kühlen.

4. Backofen auf 160 Grad vorheizen. Die Hippen zubereiten und backen, wie links am Seitenrand beschrieben.

5. Für die Sauce Kirschen, restlichen Zucker (60 g) und Rotwein aufkochen. Stärke mit etwas Wasser glatt rühren, in den Weinsud rühren. Noch mal aufkochen lassen, damit die Sauce andickt. Mit Kirschwasser aromatisieren. Abkühlen lassen.

6. Aus der Mousse Nocken formen und in die Hippen füllen. Etwas Kirschsauce darüberträufeln, sofort servieren.



Honigkuchen-Zupfbrot

Bild auf Seite 82

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten
plus Wartezeit: ca. 1 ½ Stunden

Zutaten für 14 Portionen

DAS BRAUCHT MAN:

Kastenform (mit ca. 30 cm Länge)
100 g Trockenfrüchte (z.B. Äpfel, Pflaumen, Birnen, Aprikosen)

ca. 50 ml Apfelsaft

100 ml Milch

100 ml flüssiger Honig

150 g Butter und Fett für die Form

15 g frische Hefe

400 g Dinkelmehl (Type 630)

100 g gemahlene Haselnüsse

½ TL Salz, 3 Eier (Größe M)

50 g geschälte Kürbiskerne

1 TL gemahlener Zimt

2 EL brauner Zucker

1. Die Trockenfrüchte fein hacken, mit dem Apfelsaft vermischen und ca. 30 Minuten quellen lassen.

2. In einem kleinen Topf Milch, Honig und 100 g Butter erwärmen, bis sich die Butter aufgelöst hat. Hefe einrühren und in der Mischung auflösen.

3. In einer Schüssel Mehl, Nüsse und Salz mischen. Eier aufschlagen, unter die Milchmischung quirlen, dann das Ganze zum Mehl in die Schüssel gießen. Alles zu einem glatten Teig kneten, dabei auch das eingeweichte Trockenobst einarbeiten. Teig zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

4. Kastenform einfetten. Kürbiskerne fein hacken und mit übriger Butter (50 g), Zimt sowie braunem Zucker vermengen. Teig zu einem langen Fladen (ca. 40 cm) ausrollen, diesen in quadratische Stücke schneiden. Kürbiskern-Mix auf den Teigstücken verteilen. Teigstücke aufeinanderlegen und den ganzen Stapel dann „gekippt“ in die Kastenform legen. Teig in der Form noch 30 Minuten gehen lassen.

5. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zupfbrot im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen.

aus Trauben, Blüten ...



Muskateller-Eis mit Schokoladen-Biscotti

Bild auf Seite 83

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

plus Warte-/Gefrierzeit: mind. 4 Stunden

Zutaten für 6–8 Portionen

DAS BRAUCHT MAN:

gefriergeeignete runde Terrinen- oder Kastenform (ca. 25 cm Länge)

3 Eigelb und 2 Eier (Größe M)

ca. 160 g feiner weißer Zucker

120 ml Muskateller (oder ein anderer duftiger Weißwein wie Gewürztraminer)

300 g Schlagsahne

50 g Mandelblättchen

140 g Mehl, 20 g Kakaopulver

50 g brauner Zucker, 1 TL Backpulver

60 g Zartbitter-Kuvertüre

Salz, 50 g ganze Mandelkerne

35 g Butter, 6 Aprikosen (außerhalb der Saison TK), 50 ml Marillenbrand

1. Für das Eis 3 Eigelbe mit 100 g Zucker und dem Weißwein über einem heißen Wasserbad hellcremig schlagen. Mischung weiterschlagen, bis sie lauwarm ist. Sahne steif schlagen und unterheben.

2. Mandelblättchen in 1 EL Zucker karamellisieren, etwas abkühlen lassen und in der mit Frischhaltefolie ausgelegten Form verteilen. Eismasse einfüllen, mindestens 4 Stunden gefrieren lassen.

3. Mehl, Kakao, 30 g braunen Zucker, Backpulver, gehackte Kuvertüre, Salz und Mandelkerne vermischen. Butter schmelzen, die übrigen 2 Eier darunter rühren und zur Mehlmischung geben. Alles zu einem festen Teig verkneten. Teig zur Rolle formen. Die Rolle im restlichen braunen Zucker (20 g) wälzen und 1 Stunde kühl stellen.

4. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die gekühlte Teigrolle schräg in dünne Scheiben schneiden. Biscotti auf einem mit Backpapier belegten Blech ca. 20 Minuten backen. Abkühlen lassen.

5. Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und grob hacken. Mit übrigem Zucker (ca. 50 g) und 60–70 ml Wasser weich kochen. Schnaps einrühren, Kompott pürieren. Eis aus der Form stürzen. Folie entfernen, Eis in Scheiben schneiden und mit den Biscotti und der Aprikosensauce anrichten.

Bezugsadressen



Accessoires und Deko in diesem Heft

S. 33 Pfanne Turc über

www.manufactum.de;

S. 50 Teller HK Living Dinner

Plate über www.trouva.com;

S. 74 unten links Glasschalen

über www.kuehn-keramik.de;

eatbetter

S. 60 Tannenzäpfle alkoholfrei,

z.B. über www.rothaus.de/biere



Einladen/ Inspirationen

S. 64/65 Schneidebrett über

www.westwing.de;

Butterdose über www.westwing.de

Besteck über www.nordicnest.de;

Servierplatte über www.lefliving.de;

Speiseteller über www.nordicnest.de;

Servietten über www.laredoute.com;

Vase über www.motelamio.com;

Lust auf Genuss

JETZT TESTEN UND SPAREN!

3 Ausgaben für nur 8,20 €*



Sie sparen 35%

Wenn Sie danach weiterlesen möchten, erhalten Sie Lust auf Genuss regelmäßig zum regulären Abo-Preis von 4,20 €* je Ausgabe. (13 Hefte, Berechnung jährlich 54,60 €*). Das Abo können Sie nach dem ersten Bezugsjahr jederzeit in Textform kündigen. Wenn Sie Lust auf Genuss nicht weiter beziehen möchten, genügt ein Schreiben drei Tage nach Erhalt des zweiten Heftes (Datum des Poststempels). Gültig nur in Deutschland. Auslandskonditionen auf Anfrage.

*inkl. gesetzl. MwSt. und Versand

So einfach können Sie bestellen:



Im Internet:

www.burda-foodshop.de



Per Telefon:

+49 (0)1806 / 93 94 00 66

(20 Cent/Anruf aus dem dt. Festnetz, aus dem Mobilfunk max. 60 Cent/Anruf, Ausland abweichend)

Bitte Aktionsnummer angeben: 643 439 M

Verantwortlicher und Kontakt: Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die MFI Meine Familie & ich Verlag GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gvv). Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.burda-foodshop.de/agb abrufen.

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 61 b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 61 f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

ROSEN VON BACCHUS

ER DUFTET INTENSIV NACH ROSEN UND
TROPISCHEN FRÜCHTEN. MIT SEINER
OPULENTEN, MITUNTER BAROCKEN ART LÄSST
DER GEWÜRZTRAMINER KEINEN KALT

Lieb ihn oder lass ihn" – wer sich auf Gewürztraminer einlässt, wird jedenfalls mit einem Geschmacksfeuerwerk belohnt. Der würzig-aromatische Wein, dessen Duft an Rosenblüten und tropische Früchte erinnern kann, ist eine der ältesten noch kultivierten Rebsorten. Er stammt vermutlich aus dem östlichen Mittelmeerraum, Traminerkerne wurden als Grabbeigabe in Pharaonengräbern gefunden. Erstmals erwähnt werden im 11. Jahrhundert Weine aus dem Südtiroler Unterland, genauer dem Weinort Tramin, so kam die Sorte auch zu ihrem Namen. Darüber hinaus erlangte sie besondere Bedeutung als Elternteil wichtiger Rebsorten wie Riesling, Silvaner, Grüner Veltliner und verschiedener Burgundersorten. Ihrer Mutationsfreude sind auch der Rote und Gelbe Traminer zu verdanken, die sich in der Beerenfarbe unterscheiden, aber auch als Gewürztraminer geführt werden.

Anspruchsvolle Sorte

Ganz gleich welche Spielart, hoch ist immer der Anspruch an den Standort. Traminer hat es gerne warm, mit ausreichend Wasser und genügend Nährstoffen im Boden, wie eben im Weinort Tramin. Im Südtiroler Unterland ist es



**Jossi Loibl, Experte
für Weine & Co.**

Unser Autor schreibt seit mehr als zwei Jahrzehnten über Wein. Sein Motto: Wein soll Spaß machen und wer mehr weiß, hat oft mehr Spaß.



Fritz Waßmer interpretiert den Gewürztraminer eher spielerisch-elegant



Kritisch prüfende Nase:
Florian Seber, Kellermeister der
Heuchelberg Weingärtner

Willi Stürz,
Kellermeister
der Kellerei
Tramin, ist ein
Meister der
sehr speziellen
Sorte



besonders warm, an geschützten Ecken stehen sogar Olivenbäume. „Die Traube hat hier ihr perfektes Zuhause gefunden“, sagt Willi Stürz, Kellermeister der Kellerei Tramin, „der Gewürztraminer ist das Herzstück unseres Seins und unseres Schaffens.“ Klingt vielleicht pathetisch, aber die Weine der Kellerei sind auf internationale Top-Bewertungen geradezu abonniert. Stürz' letzter Coup: Der restsüße „Epokale“, der im Bergwerkstollen reifte, bevor er dann als erster Weißwein Italiens 100 Punkte von Weinpapst Robert Parker abräumte.

Hochburgen am Rhein

Weitere Traminer-Hochburgen sind das Elsass, die Pfalz und Baden, wo er auch Clevner genannt wird. Im Südpfälzer Rhodt unter Rietburg stehen in der Lage Rosengarten 400 Jahre alte Traminer-Stöcke. Dies ist der älteste noch tragende Weinberg der Welt. Gut 200 Liter wurden hier vom Jahrgang 2016 erzeugt. Ein intensives Bouquet von Rosen, Litschi, Muskat, Bitterorange und Marzipan hat Traminer in allen Stilrichtungen. Das bestätigt auch Florian Seber, Kellermeister der Heuchelberg Weingärtner (Württemberg): „Gewürztraminer versteht es, sich abzuheben. Bei

uns hat die Sorte keine große Fläche, aber eine lange Tradition, als trockener wie edelsüßer Wein oder eben als Sekt“

Herz und Rasse

Zur beschwingteren Art gehört der Gewürztraminer von Fritz Waßmer. Der Badener hat immer noch 13 Prozent Alkohol, was für die Sorte nicht übermäßig viel ist, in den Trauben bildet sich sehr viel Zucker und der Alkoholgehalt überschreitet schnell mal die 14 Prozent. „Unser Ziel ist es, den Klassiker modern zu interpretieren“, erklärt der Badener Top-Winzer. „Wir suchen Herz und Rasse, dazu gehört für uns neben der Aromatik eine präzise Säure für einen frischen Trinkfluss.“ Gewürztraminer macht als Solist zweifellos eine gute Figur, aber noch mehr Freude bereitet er mit dem passenden Essen. „Sein aromatisches Profil lässt unzählige spannende Kombinationen mit den unterschiedlichsten Gerichten zu“, schwärmt Willi Stürz. Das können deftige badische und Pfälzer Spezialitäten sein oder orientalisch gewürzte Gerichte vom Libanon bis Indien. Im Elsass trinkt man den „Gewurz“ zum reifen Munster-Käse, süße Varianten traditionell zum Gugelhupf. Eintönig wird es mit ihm garantiert nie.



MEINE EMPFEHLUNGEN:

2018 Gewürztraminer Fritz Waßmer
Leichtfüßig mit schönem Süße-Säure-spiel. Feiner, anregender Aperitif und auch gut zu leichten Asia-Gerichten. Um 10 Euro bei www.weingutfritzwassmer.de

2019 Gewürztraminer Selida, Kellerei Tramin
Viel tropische Frucht und Gewürze im Duft, kraftvoll und zugleich weich am Gaumen. Zu würzigen Gerichten von Meze bis Fisch, Meeresfrüchten und hellem Fleisch. Um 12 Euro, etwa bei www.weinober.de

2018 Schwaigerner Grafenberg Gewürztraminer Sekt trocken, Heuchelberg Weingärtner
Verführerischer Duft und zarte Süße machen ihn zum animierenden Aperitif oder belebendem Begleiter zu Desserts oder Abschluss eines Menüs. Um 9 Euro bei www.heuchelberg.de

Das reinste Paradies für GENTIESSER

OB GOURMET- ODER WIRTSHAUSKÜCHE, HISTORISCHER ANSITZ
ODER DESIGN-HOTEL, KRÄUTER- ODER KERAMIK-MANUFAKTUR –
DIESE REGION BIETET EINZIGARTIGE VIELFALT FÜR ALLE SINNE

WILLKOMMEN

Ein Aufenthalt
im denkmal-
geschützten
Ansitz Romani
ist ein ganz
besonderes
Urlaubserlebnis



LIEBLINGSPLATZ Bei schönem Wetter servieren Sabine und Armin Pernstich (Bild oben) das Frühstück im Garten

ANSITZ ROMANI, TRAMIN Kulinarische Perle in Tramin

Das Wichtigste ist, dass sich unsere Gäste wohlfühlen“, sagt Sabine Pernstich. „Das schönste Kompliment – wenn sie wiederkommen.“ Gemeinsam mit ihrem Mann Armin hat sie den historischen „Ansitz Romani“, der in seinen Ursprüngen aus dem 14. Jahrhundert stammt, mit viel Liebe zum Detail zu einem Bed & Breakfast-Hotel mit Restaurant umgebaut. Antiquitäten gemixt mit modernen Accessoires verleihen den elf Zimmern und Apartments besonderes und gemütliches Flair. „Ich liebe es, das Haus einzurichten“, erzählt Sabine Pernstich. Ihr Lieblingszimmer? „Eigentlich alle“, sagt die Gastgeberin und lacht, „wenn ich mich entscheiden muss, die Nummer zwei. Das kleinste, aber auch originellste und vom Fenster hat man einen wunderschönen Blick in den Garten.“ Besonders ist auch die Atmosphäre in der „Taberna Romani“. Im historischen Gewölbe verwöhnt Profikoch Armin Pernstich die Gäste mit einem Mix aus italienischer Küche und traditionellen Gerichten aus Südtirol. „Kochen ist die Leidenschaft meines Mannes und das schmeckt man auch.“

www.ansitzromani.com

ANDREUS RESORTS, ST. LEONHARD IN PASSEIER

Wintersport und Wellness

Ob Skifahren, Langlaufen oder Rodeln – Wintersportler finden in den drei Hotels des „Andreas Resorts“ ihr perfektes Domizil für das sportliche Urlaubserlebnis. Die verschiedenen Skigebiete in der Umgebung bieten ausgezeichnet präparierte Pisten für jeden Level. Wer keine Lust auf Kälte und Schnee hat, findet sein Paradies in den insgesamt 12.000 m² großen Wellnessbereichen mit ganzjährig beheiztem Outdoorpool, Hallenbad und 20 Saunen. Aktiv entspannen lässt sich bei einem der Yoga- oder Meditationskurse. Eine Massage oder Beauty-Anwendung im Spa-Bereich machen das Rundum-Verwöhnprogramm komplett. Auch der Genuss kommt nicht zu kurz: So beginnt der Tag mit regionalen Leckerbissen beim köstlichen Gourmetfrühstück und findet seinen kulinarischen Höhepunkt beim abendlichen 6-Gänge-Dinner.

www.andreas-resorts.it



WINTERSPASS
Der ganzjährig beheizte Pool lockt auch bei Schnee zum Baden unter freiem Himmel

KERAMIK ANGELIKA, BRIXEN

Keramik inspiriert von der Natur

Ton fasziniert mich, er ist ein einfaches Naturmaterial, aber so vielfältig in der Anwendung“, erzählt Angelika Priller (li.), die in ihrem Atelier Gebrauchsgegenstände wie Geschirr sowie Dekoartikel und Kunstobjekte fertigt. Aktuell beschäftigt sie sich mit Porzellan. „Quasi der Ferrari in der Keramik, denn es ist sehr aufwendig in der Herstellung und braucht viel Fingerspitzengefühl.“ Inspiration findet die gelernte Grafikdesignerin in der Natur oder auf Reisen. „Wenn mir zum Beispiel das Zusammenspiel von Farben in Häuserfassaden oder ein Muster in Kleidung gefällt, dann mache ich davon Fotos und sammle diese in meinem Notizbuch.“

www.keramik-angelika.com
und www.selbergmocht.it



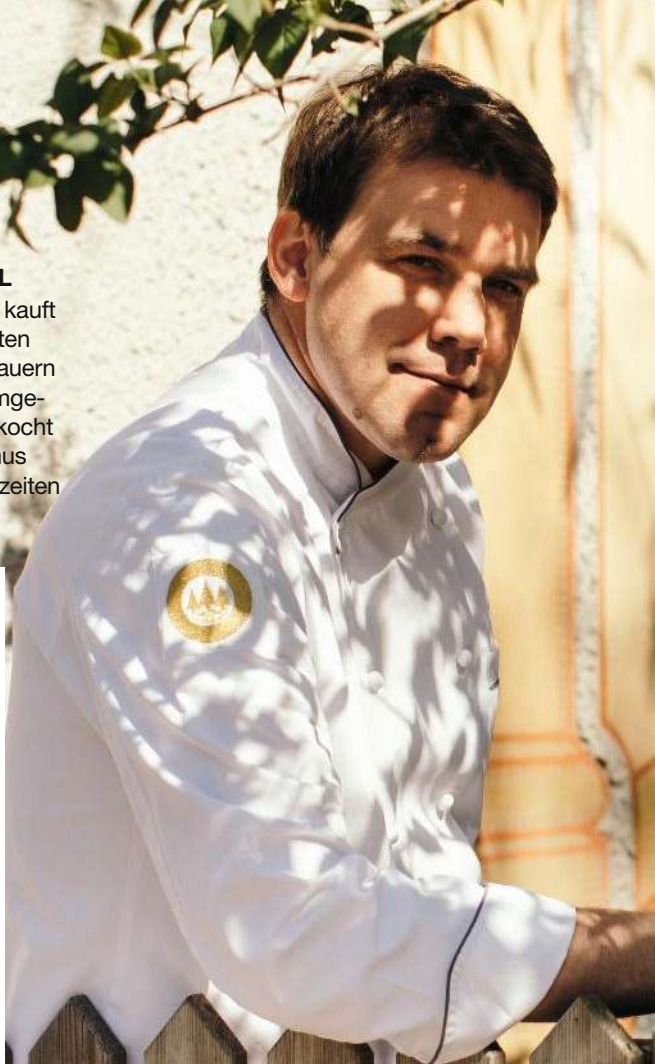
KREATIV
Angelika Priller liebt Wildkräuter und arbeitet diese in ihre Keramik ein





REGIONAL

Luis Haller kauft seine Zutaten gern bei Bauern aus der Umgebung und kocht im Rhythmus der Jahreszeiten



SCHLOSSWIRT FORST, ALGUND

Heimatliebe auf dem Teller

Am Kochen begeistert mich das Handwerk, deswegen stehe ich auch selbst am Herd“, erzählt Luis Haller, den Lebensmittel seit seiner Kindheit auf dem Bauernhof faszinieren. „Ich kreiere meine Gerichte immer um eine Hauptkomponente mit Top-Qualität“, erklärt er, „und vergleiche das gern mit dem Hauptdarsteller auf einer Bühne.“ Im „Schlosswirt Forst“ haben die Gäste die Wahl zwischen dem Wirtshaus mit Schmankerln der Südtiroler Küche und dem Gourmetrestaurant „Luisl Stube“. Hier mixt Luis Haller regionale Lebensmittel mit Luxusprodukten, die er während seiner Lehr- und Wanderjahre in der gehobenen internationalen Gastronomie kennengelernt hat. So überrascht er den Gaumen mit spannenden Kompositionen wie beispielsweise bretonischem Hummer gebläut mit Lardo di Colonnata, Artischocke und Yuzu.

www.schlosswirt-forst.it

GEMÜTLICH

Das historische Gebäude mit seinen Stuben lädt zum Verweilen ein



HOTEL ORSO GRIGIO, INNICHEN

Entspannung hoch über den Dächern

Wenn die Gäste des „Orso Grigio“ nach einem Shopping- oder Sightseeingbummel relaxen möchten, steigen sie in den obersten Stock des traditionsreichen Gourmet & Boutique-Hotels hinauf. Dort befindet sich die exklusive Saunalandschaft, die 2020 mit dem „German Design Award“ ausgezeichnet wurde. Nach einer Runde in der Heusauna finden Körper und Geist mit Blick auf Kirchtürme und Innichberg spätestens Ruhe und Entspannung. Aber auch das unterste Geschoss lohnt für einen Besuch. Im Weinkeller lagern mehr als 300 verschiedene Flaschen. Eine Auswahl präsentiert Hausherr Franz Ladinser seinen Gästen bei den wöchentlichen Verkostungen.

www.experiencecharacter.com



WELLNESS-DACHGARTEN

Die Dachterrasse ist traumhaft zum Relaxen und Sonnenbaden



PUR SÜDTIROL

Regionale Feinkost

Wir wollen einfach eine große Vitrine schaffen für die über 2200 einheimischen Produkte in Top-Qualität von über 240 Produzenten, die wir in der Region haben“, erklärt Marketing-Managerin Nadine Müller. In den fünf Genussmärkten von „Pur Südtirol“ findet man neben Lebensmitteln auch Kosmetik und Handgemachtes. Ist der Urlaub noch fern, kann man sich die Spezialitäten auch im Onlineshop bestellen und ganz einfach zu Hause genießen.

www.pursuedtirol.com/de

STIEGERHOF, OBERINN

Ötzis Lieblingskräuter

Rund 30 Kräuter bauen Thomas Oberrauch und seine Familie auf dem Stiegerhof in Oberinn am Ritten an, einen Teil der Pflanzen sammeln sie auch wild. Anbau und Ernte sind 100 Prozent Handarbeit und ganz natürlich ohne Spritzmittel. „Das ist zwar sehr aufwendig, aber auch viel schonender“, erklärt Thomas Oberrauch. „Ich liebe die Arbeit mit Kräutern, wenn man die Luft im Trockenraum einatmet, dann ist das Wellness für die Nase.“ Nach dem Trocknen werden Minze und Co. zu Kräutersalz, -sirup und vor allem Tee verarbeitet, teils nach traditionellen Rezepturen und altem Heilwissen. Neu ist die „Ötzi-Linie“. „Für diese Produkte haben wir Zutaten verwendet, die der Mann aus dem Eis sicherlich auch kannte.“

www.stiegerhof.it



REINSTE NATUR

Der Stiegerhof liegt auf 1325 m Höhe, hier gedeihen Apfelmünze, Melisse & Co. besonders gut



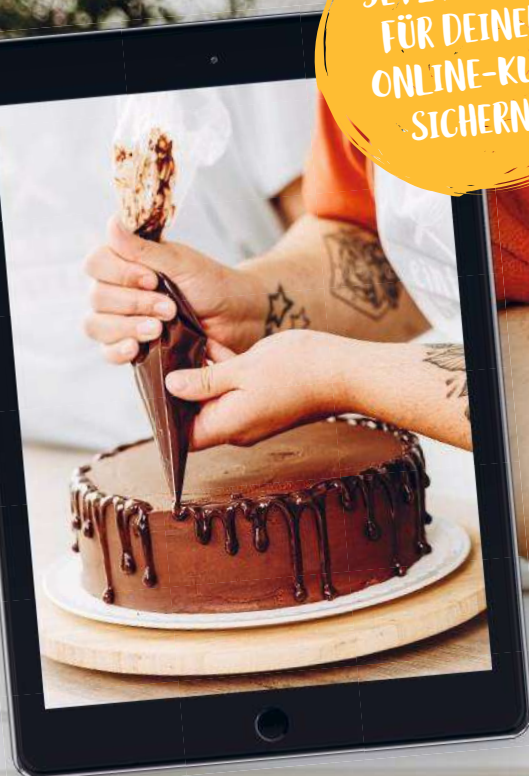
ONLINE-KURS „TORTEN BACKEN“

Erfahre, wie du traumhafte Torten backst und zum echten Backprofi wirst!

- Was braucht man zum Torten backen?
- Wie schneide ich Tortenböden?
- Wie wird meine Torte perfekt gerade?
- Wie gelingt mir eine Buttercreme?
- Wie streiche ich die Torte richtig ein?
- Die größten Fehler beim Tortenbacken und Tipps, wie du sie vermeiden kannst!
- BONUS: Fondantrosen selber machen
- BONUS: Rezeptheft mit den 14 besten Tortenideen

www.einfachbacken.de/tortenkurs

**JETZT PLATZ
FÜR DEINEN
ONLINE-KURS
SICHERN!**



Luisa Zerbo, Torten-Expertin | Foto: Maria Panzer / Einfach Backen

einfach
backen

Es gibt IMMER einen Grund ...

... für guten Speck



Qualität ist Pflicht

Dann greift der Sternekoch auch gerne mal zum würzigen Schinken



Ob im Coq au Vin, auf der Vesperplatte oder in den weltbesten Semmelknödeln meiner Tante – Speck gehört zu vielen Gerichten einfach dazu. Warum das so ist, liegt wohl auf der Hand: Mit seinem hohen Fettanteil, den herzhaften Rauchnoten und der ordentlichen Portion Salz verleiht der fette Schinken allem, was nicht mit eigenen Superwürzkräften zu glänzen vermag, einen unvergleichlichen Geschmack. Und mit unvergleichlich meine ich auch unvergleichlich. Denn mal ehrlich: Haben Sie schon mal einen wirklich guten, nicht-tierischen Speck-Ersatz gegessen? Meiner Meinung nach schmecken viele dieser Nachahm-Produkte nicht einmal annähernd wie das Original, ja, rauben vielmehr dem eigentlichen Star des Tellers, dem Gemüse, die Show und verfälschen obendrein noch den Geschmack. Für mich muss es das Original sein, da gibt es keinen Kompromiss und wenn ich Lust auf Speck habe, ziehe ich die natürliche Variante vor – natürlich vom Metzger meines Vertrauens. Denn um ein echtes Genusserelebnis zu schaffen, muss die Qualität stimmen! Und die fängt beim guten Ausgangsprodukt an, also dem Schwein aus artgerechter Haltung, das langsam wachsen durfte. Danach machen eine schonende Verarbeitung, mildes Räuchern und das

monatelange Reifenlassen den Unterschied. Zeit und Respekt vor dem Produkt – das sind für mich die Stichworte, die ein Lebensmittel erst zu einer echten Delikatesse werden lassen. Und warum diese eigentlich immer nur rustikal präsentieren? Wie wäre es stattdessen, dem allzu häufig unterschätzten Schinken mal einen gebührenden Auftritt zu verschaffen, zum Beispiel hauchdünn aufgeschnitten als Topping eines feinen Salats aus Rosenkohlblättern mit frischen Preiselbeeren? Ich kann Ihnen sagen: Das schmeckt genial! Und auch nach dem ersten Einsatz in der Küche gilt es, die wertvollen „Reste“ angemessen aufzubewahren, um möglichst lange Freude daran zu haben. Das geht übrigens am besten zwischen zwei Teller gepackt oder in ein Tuch gewickelt im Kühlschrank. Ganz gleich, ob das Stück Speck oder ein Bund Petersilie: Je mehr Wertschätzung man dem Produkt entgegenbringt, desto mehr Freude bereitet es einem auch später beim Essen.

THOMAS MARTIN

Der Chef de Cuisine vom Jacobs Restaurant im Hamburger Hotel Louis C. Jacob setzt auf schnörkellose Perfektion und Respekt vor dem Handwerk. Mehr Infos unter: www.jacobs-restaurant.de

DENNY MAIR
www.adler-resorts.com

SEINE PASSION SIND FAST VERGESSENE ZUTATEN UND GERICHTE, DIE ÜBER GENERATIONEN HINWEG BELIEBTE KLASSIKER SIND. DER SÜDTIROLER KOCH INTERPRETIERT SIE AUF SPANNENDE WEISE NEU UND MACHT KALBSBRIES, KUTTELN MIT SUGO ODER BIRNENMEHLRAVIOLI ZU STARS AUF DEN TELLERN

„INNEREICHEN
FEIERN EIN
COMEBACK!“

Schon ganz früh wusste Denny Mair, dass er Koch werden möchte. Der 30-Jährige wollte in die Fußstapfen seines Vaters treten. Die Kochausbildung absolvierte er in Sterzing, besuchte dann die Hotelfachschule in Brixen, bevor er in die Welt zog, um Erfahrungen zu sammeln – etwa in der Schweiz beim Drei-Sterne-Koch Andreas Caminada. Heute bringt der junge Küchenchef auf der Seiser Alm im Hotel „Adler Lodge Alpe“ eine alpin-mediterrane Küche auf den Tisch, die perfekt in die atemberaubende Umgebung passt. Uns verriet der passionierte Skitourengeher, warum er zurück in die Heimat ging, was wir von seinen Großeltern lernen können und wie er seinem Motto „Gutes bewahren und gleichzeitig mit Neuem überraschen“ treu bleibt...

DURCHATMEN

Einen Hochgenuss für alle Sinne erlebt man im Hotel ADLER Lodge ALPE



ANKOMMEN

Nach vielen Stationen in Europa kehrte der ambitionierte Koch in seine Heimat Südtirol zurück

Worin liegt das Geheimnis Ihrer Küche?

In erster Linie ist es die Wertschätzung: Die Produkte werden von allen geschätzt und gepflegt, denn nur so kommt auch das Richtige – in jeder Hinsicht – beim Gast an. Und es gilt auch die Wertschätzung dem Gast und den Angestellten gegenüber, jeder wird gleich behandelt!

Welches Gericht begleitet Sie schon Ihr Leben lang?

Eine Speise, die ich seit meiner Kindheit zu meinen Leibgerichten zähle, ist das „Haschee“, auch bekannt als Bauerngeröstel. Schon meine Oma liebte es und noch heute gibt es das oft am Mittagsbuffet.

Was spiegelt für Sie kulinarisch Südtirol, Ihre Heimat, wider?

Bei uns auf der Karte dürfen Schlutzkrapfen, Kaiserschmarrn und Knödel nie fehlen. Letztere werden vielerorts heutzutage gerne von den Köchen nach Lust und Laune und nach eigenem Geschmack interpretiert.

Was haben unsere Großeltern in der Küche besser gemacht?

Sie haben die Kartoffel beispielsweise so zubereitet, wie sie wächst. Pur, auch mal mit Schale und ohne viel Tamtam. Früher wurden Obst und Gemüsesorten geerntet, gut gewaschen und verarbeitet. Es gab wenig Abfall und war gesund, denn in den Schalen stecken meist viele wertvolle Vitamine. Heute wird vieles zurechtgeschnitten und davon ein großer Anteil weggeworfen. Es sollte wieder unkomplizierter gekocht und der Eigengeschmack der Produkte mehr geschätzt werden.

Kalbsbries & Co. sind im Trend. Woran liegt das und welchen Tipp können Sie „Einsteigern“ geben?

Das stimmt. Innereien bekommen immer mehr Fans. Ich glaube, es liegt daran, dass das ganze Tier geachtet wird und eben nicht nur aus Filet besteht. Und natürlich möchten die Gäste auch etwas Neues probieren. Alte, klassische Gerichte unserer Vorfahren stehen wieder häufiger auf den Speisekarten. Mein Tipp: Nicht in ein x-beliebiges Restaurant fürs erste Mal zum Kosten gehen, sondern in eines, das für Innereien bekannt ist. Der erste Geschmack zählt und dieser ist bei Innereien oft speziell.

Zurück zur Heimat: Welches Fleckchen sollte man gesehen haben?

Das Schlerngebiet und die Seiser Alm muss man besucht haben. Es wird ein unvergessliches Erlebnis sein – vor allem im Winter bei Sonnenschein. Dieses Panorama ist unbeschreiblich!

Interview: Chantal Götte



FROM NOSE TO TAIL

Gourmet-Delikatesse roh in Szene gesetzt: Kalbsbries





Duett vom heimischen Kalb

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 3 Stunden
plus Wartezeit: 10–12 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DAS EINGELEGT GEMÜSE

2 Köpfe Blumenkohl (nach Belieben weiß, lila oder gelb), evtl. 1 Kohlrabi

1 Stängel Zitronengras, 500 ml Apfelsaft

200 ml Gemüsebrühe, 100 ml Apfelessig

30 g Honig, 1 Sternanis, 1 TL Senfkörner

2 Gewürznelken, ½ TL Korianderkörner

FÜR DIE KALBSBACKEN

4 Kalbsbacken (à 100–150 g), Olivenöl

2 Möhren, ½ Sellerieknolle, 3 Zwiebeln

2 EL Tomatenmark, 400 ml Rotwein

3 l Gemüsebrühe, 10 Wacholderbeeren

3 Lorbeerblätter, 10 Zweige Thymian

1 TL gehackte Rosmarinnadeln

FÜR DIE KRÄUTERCHIPS

100 g weiche Butter, 100 g Eiweiß

100 g Mehl, 1 EL fein gehackte Kräuter

(z. B. Petersilie, Majoran, Kerbel)

FÜR DEN KROKANT

200 g Butter, 75 g Milchpulver

je ½ TL fein gehackter Thymian, Rosmarin,

Majoran und Oregano

FÜR DAS KALBSBRIES

1 Möhre, ½ Sellerieknolle, 1 Zwiebel

70 ml Weißwein, Salz, 5 Wacholderbeeren

½ TL Pfefferkörner, 3–4 Stiele Petersilie

1 Lorbeerblatt, 250 g Kalbsbries

1 Ei, etwas Mehl und Semmelbrösel

FÜR DIE BLUMENKOHLCREME

1 Blumenkohl, 50 g Butter, etwas Sahne

AUSSERDEM

Salz, Pfeffer, Pflanzenöl zum Frittieren
und Braten, einige Petersilienblättchen
4 Schnittlauchhalme, etwas Dill

1. Für das eingelegte Gemüse den Blumenkohl in Röschen zupfen. Kohlrabi putzen, in breite Stifte schneiden. Beides in sauber ausgekochte Gläser verteilen. Die äußeren Blätter vom Zitronengras entfernen und die Stange klein schneiden. Mit den übrigen Zutaten für das eingelegte Gemüse aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen. Erneut aufkochen, die Gläser damit auffüllen. Gläser gut verschließen, Gemüse 10–12 Stunden ziehen lassen.

2. Für die Kalbsbacken das Fleisch gut abrausen, trocken tupfen, vom überschüssigen Fett befreien und rundum in etwas Olivenöl anbraten. Möhren und Sellerie schälen, Zwiebeln abziehen. Gemüse klein schneiden, in einem großen Topf in Olivenöl hell anrösten. Tomatenmark untermischen, alles in drei Schritten mit dem Wein ablöschen. Brühe angießen, Gewürze zugeben, die Sauce aufkochen lassen. Hitze reduzieren. Kalbsbacken in die Sauce legen und darin in ca. 2 Stunden weich schmoren.

3. Für die Kräuterchips Backofen auf 170 Grad vorheizen. Butter schaumig schlagen. Eiweiß und Mehl zugeben, glatt rühren. Kräuter untermischen. Masse dünn auf mit Backpapier belegtes Blech streichen, 7–8 Minuten backen. Chips ausstechen.

4. Für den Krokant Butter zerlassen. Milchpulver zugeben, goldbraun rösten. Abseihen, auf Küchenpapier abtropfen. Krokant mit Kräutern vermengen.

5. Für das Kalbsbries in einem Topf 1 l Wasser aufkochen. Möhre und Sellerie schälen, die Zwiebel

abziehen. Gemüse klein schneiden, mit Weißwein, ½ TL Salz und Gewürzen in den Topf geben. Fond 5 Minuten köcheln. Bries abrausen, etwa 15 Minuten im Fond garen. Bries aus dem Fond heben, abkühlen lassen, in kleine Stücke zupfen. Ei verquirlen. Mehl und Paniermehl jeweils in Teller geben. Bries panieren. Dafür Bries erst im Mehl wenden, durch das Ei ziehen, dann in den Bröseln wälzen.

6. Für die Creme den Blumenkohl vom Strunk befreien. 4 Blumenkohlröschen für später beiseitelegen. Den übrigen Blumenkohl klein schneiden. In Salzwasser weich kochen, dann abgießen und gut ausdampfen lassen. Blumenkohl mit Butter und etwas Sahne cremig pürieren. Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

7. Kalbsbacken aus der Sauce heben, die Sauce durch ein Sieb passieren. Kalbsbacken samt Sauce wieder in den Topf geben. Die Sauce etwas einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Etwas Pflanzenöl auf ca. 150 Grad erhitzen, Petersilienblättchen darin frittieren. Das Öl auf ca. 170 Grad erhitzen, das Bries darin etwa 2 Minuten frittieren. Schnittlauch blanchieren, kalt abschrecken. Eingelegte Gemüse gut abtropfen lassen, erwärmen. Beiseitegelegte Blumenkohlröschen in Scheiben schneiden und in Öl anbraten. Blumenkohlcreme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

9. Kalbsbacken, Sauce und Bries auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Krokant über die Kalbsbacken streuen, den Schnittlauch daneben anlegen. Das Gemüse darauf anrichten, die Blumenkohlcreme in Tupfen aufspritzen. Alles mit Kräuterchips, frittiertes Petersilie und Dill garnieren und servieren.

EXKLUSIV – GENUSS IM PAKET!

Jetzt LUST AUF GENUSS lesen und erstklassige Weine genießen!



SABOREAR SELECCIÓN TINTO 2017

Die fruchtig-würzigen Aromen dieses Weines erinnern an reife Brombeeren, Kirschen und mediterrane Kräuter. Im Hintergrund lassen sich leichte Noten von Pfeffer, Schokolade und Tabak erahnen. Die Komponenten Alkohol, Säure und Fruchtsüße sind dabei stets wunderbar ausgewogen.

0,75 l / 14,5% Alkohol



TARANTINTO UNCHAINED TEMPRANILLO 2018

Dieser Rotwein ist ein dramaturgisches Geschick aus expressiver Intensität von Roter Johannisbeere, Kirsche, dunkler Schokolade und Bourbon-Vanille. Alles steht für sich, aber bildet im Gesamtbild eine Einheit. Dazu reifes Tannin und ein spannendes und langes Ende.

0,75 l / 14,5% Alkohol



TARANTINTO BARRICA „EL CACHÓ“ 2017

Dieser Kultwein zeigt sich in einem tiefen Kirschrot. Die Aromenvielfalt aus reifer Waldbeere, Kirsche, Pflaume und gedünsteten Kräutern ist typisch für den Tarantinto Barrica. Zudem lassen sich feine Noten von Holzrauch, Leder, Tabak, Mokka und Schokolade geschmacklich wiederfinden. Somit ist dieser Wein der perfekte Begleiter zu Fleisch- und Wildgerichten.

0,75 l / 14,0% Alkohol



TANICA NO. UNO MONTEPULCIANO 2018

Dieser reinsortige Montepulciano-Wein aus den Abbruzen vereint auf harmonische Art und Weise vielfältige Fruchtaromen mit zarten kräuter-würzigen Noten. Seine fruchtig-würzigen Aromen erinnern an Pflaumen, Kirschen, dunkle Waldbeeren, Trockenfrüchte, Veilchen, Holzrauch, Süßholz, Bitterschokolade und ein wenig Lakritz.

0,75 l / 13,0% Alkohol



POGGIO LAURO SIR PASSO TOSCANA ROSSO 2018

Wie feinste Seide fließt dieser außerordentlich fesselnde Wein über den Gaumen. Die dominierende Frucht von schwarzer Kirsche wird von feinsten Vanillearomen abgerundet. Die natürliche Säure der Sangiovese-Traube verleiht dem Wein dabei eine besondere Leichtigkeit und Frische.

0,75 l / 14,0% Alkohol



LA PRIMA SCELTA PRIMITIVO 2018

Der Geschmack von Brombeere, Backpflaume und eine süßlichen Vanille-Würze zeichnen den Primitivo La Prima Selta aus. Ein Primitivo, der Lust auf mehr macht. Besonders zu herzhaften Gerichten wie Pizza und Pasta mit Tomatensoße lässt sich der Wein hervorragend genießen.

0,75 l / 14,0% Alkohol



Lieferung direkt von Silkes Weinkeller:

🍷 Bester Weinhändler Deutschlands: 2011, 2012, 2013 (Platz 1); 2014, 2018, 2020 (Platz 2)

🍷 Bester Weinhändler Deutschlands Spanische Weine: 2015, 2017-2020 (Platz 1)

🍷 Bester Weinhändler Deutschlands Italienische Weine: 2015, 2017 (Platz 1); 2019 (Platz 2)

 SILKES WEINKELLER



IHR LUST AUF GENUSS WEIN-SPARPAKET:

Exklusives Wein-Paket* 62, 67 €

13 Ausgaben Lust auf Genuss 54, 60 €

Regulärer Preis 117, 27 €

Für Sie nur 55, 60 €

* Im Paket enthalten sind 6 Flaschen (jew. 1 Flasche der oben aufgeführten Weine)



Aktionsnummer: 643 438 E/G

 **GLEICH BESTELLEN UNTER**

Verantwortlicher und Kontakt: Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die MFI Meine Familie & ich Verlag GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gvv). Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.burda-foodshop.de/agb abrufen. Alle angebotenen Weine enthalten Sulfite. Silkes Weinkeller behält sich aufgrund Verfügbarkeit einen Jahrgangswechsel vor.

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.



+49 (0) 18 06-93 94 00 66 **



www.burda-foodshop.de

** € 0,20/Anruf aus dem dt. Festnetz, aus dem Mobilnetz max. € 0,60/Anruf, Ausland abweichend.

REZEPT-REGISTER

Apfel-Feldsalat auf Linsen-Hummus.....	77
Apfel-Mohn-Pudding.....	78
Apfelinges, gebackene, mit Weißwein-Süppchen.....	76
Bratäpfel im Schlafrock.....	79
Buchtel-Burger, süßer.....	37
Buchweizen-Bandnudeln mit mariniertem Lauch.....	37
Cheesecake „Alto Adige“.....	76
Duett vom heimischen Kalb.....	96
Forellen-Ceviche mit Apfel-Carpaccio.....	27
Gorgonzolacremesuppe mit Polentanocken.....	54
Graupen-Risotto mit Speck und Brunnenkresse.....	76
Holunder-Butter-Eis.....	79
Honigkuchen-Zupfbrot.....	84
Kaiserschmarrn, deftiger, auf Meerrettichsauce.....	23
Kalbsbraten mit Walnuss-Apfel-Salsa.....	20
Kaninchen, in Gewürztraminer geschmortes.....	22
Käsknödelrolle, gebratene, mit Rote-Bete-Füllung.....	54
Titelrezept Knusperstrudel mit Apfel und Mandellikör.....	78
Kräuterspatzn-Quiche mit Stilsfer-Kruste.....	52
Krautsalat mit Kümmel.....	60
Kürbis-Ragout mit karamellisierten Nüssen.....	77
Maronen-Mwousse in der Kakao-Hippe.....	84
Melanzane-Kapern-Focaccia.....	36
Muskateller-Eis mit Schokoladen-Biscotti.....	85
Ofenkartoffel mit Kräuterrührei und Bergkäse.....	53
Ossobuco vom Lamm mit Backpflaumensauce.....	21
Pulled Meat von der Ochsenbacke.....	20
Radicchio-Tarte.....	52
Rehragout mit Spinat-Polenta-Lasagne.....	20
Rehrücken mit Speck und Wacholder.....	21
Rösti mit Forellen-Mousse und Forellenkaviar.....	27
Saiblingsfilet, warm geräuchertes, auf „Linsotto“.....	27
Schlutzkrapfen mit Käse-Schnittlauch-Creme.....	36
Schüttelbrot (Grundrezept).....	38
Schüttelbrot mit Chili und Tomaten.....	39
Schüttelbrot mit Curry und Röstzwiebeln.....	38
Schüttelbrot mit Oliven und Kräutern.....	39
Schüttelbrot mit Sesam und Mohn.....	38
Schwarzplentene-Burger mit scharfem Sauerkraut.....	36
Spinat-Berglinsen-Falafeln mit Ricottacreme im Brot.....	52
Surbraten mit Kartoffelblättern und Senf-Schmand.....	21
Topfenstrudel in Schichten mit Himbeer-Sorbet.....	77
Weingelee mit Zimt-Baiserhaube.....	78
Weintrauben, in Honig und Apfelessig eingelegte.....	84
Zabaione mit Rotwein-Birnen-Sorbet.....	79
Ziegenkäse im Teigmantel, Birnen und Oliven-Pesto.....	53
Zwiebeltörtchen mit Kaminwurzeln und Salat.....	22

Titelmotiv: StockFood/Seasons Agency/Mathias Neubauer



IMPRESSUM

Chefredakteurin: Anke Krohmer (V.i.S.d.P.)
anke.krohmer.lustaufgenuss@burda.com
Stellvertretende Chefredakteurin: Sonja Vignold
Art-Direktorin: Katharina Schindler-Schwede
Redaktionskoordination: Yvonne Krüger
Grafik: Petra Herz
Textchefs: Janina Diamanti, Irmgard Schultheiß
Redaktionsleitung München: Alissia Lehle
Chefs vom Dienst: Kathrin Beckers, Bernd Jünger
Produktionsleitung: Anna Talla
Redaktion Print + Online: Chantal Götze, Anja Hanke, Regina Hemme, Christina Hofer, Neele Kehrer, Lara Schmidt, Nina Weber, Carmen Mailbeck (Volontärin) und Elisabeth Urban (Praktikantin)
Bildredaktion: Mandy Giese (fr.)
Fotografie: Ulrike Holsten
Foodstyling/Rezepte: Nicole Reymann
Styling: Miriam Geyer
Mitarbeiter dieser Ausgabe: Christina Hilker, Jossi Loibl, Maren Zimmermann
Repro: Michael di Bari, Michael Schätzl; Pixel4Media – Burda Magazine Holding GmbH
Redaktionssekretariat: mfi-office@burda.com
Leserservice: leserservice.lustaufgenuss@burda.com, Telefon +49 (0) 89 92 50 21 50
Verantwortlich für den Redaktionsteil: Anke Krohmer, Anschrift siehe Verlag.
Lust auf Genuss erscheint 13 x jährlich im MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München, Telefon +49 (0) 89 9 25 00, Fax +49 (0) 89 92 50 30 30
Verleger: Prof. Dr. Hubert Burda
Geschäftsführung: Hans Fink
Brand Director: Nina Winter
Senior Brand Manager: Frauke Fabel
Burda Community Network GmbH
Geschäftsführung: Burkhard Graßmann, Michael Samak
Telefon +49 (0) 89 9 25 0-27 70 oder +49 (0) 7 81 84 34 34
Verantwortlich für den Anzeigenteil: AdTech Factory GmbH & Co. KG, Alexander Hugel, Hauptstraße 127, 77652 Offenburg.
Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe bcn.burda.de
Vertriebsleiter: Ralf Gretenkord, Meine Familie und ich Verlag GmbH, Offenburg, Telefon +49 (0) 7 81 84 22 65
Einzelpreis in Deutschland: € 4,20 inklusive MwSt., **Abonnementpreis € 4,20 pro Heft inklusive MwSt., Abonnenten-Service:** MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Postfach 290, 77649 Offenburg, Telefon +49 (0) 7 81 63 96 535, **Anruf zum Ortstarif,**
E-Mail: mfi@burdadirect.de. Bestell-Hotline: +49 (0) 1806 - 93 94 00 66, 20 Ct./Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil max. 60 Ct./Anruf, Ausland abweichend
Einzelheftbestellung: Pressevertrieb Nord KG, E-Mail: einzelheftbestellung@pvn.de
Internet: www.burda-foodshop.de
Datenschutzanfrage:
Tel. +49 (0) 7 81 6 39 61 00, Fax +49 (0) 7 81 6 39 61 01, E-Mail: lustaufgenuss@datenschutzanfrage.de
Druck: Quad/Graphics Europe Sp. z o.o., Ul. Pultuska 120, 07-200 Wyszków, Polen
Nachdruck nur mit Erlaubnis der Redaktion. Alle Rechte vorbehalten.
ISSN 0933-0828
Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind vom Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.
www.facebook.com/lustaufgenuss



Lust auf Genuss

magazin

NEUE FRÜHLINGSSALATE: GENUSS & VITAMINE JETZT SO KREATIV VEREINT

Von buntem Wildkräutersalat
mit Blüten und frittiertem Ei
über Süßkartoffel-Eichblattsalat
mit grünen Bohnen und
Lammkoteletts bis zu Spargel-
Rhabarber-Salat mit Ingwer-
Limetten-Dressing



Frühlingserwachen auf dem Teller: Unsere bunten Salat-Kreationen stecken voll mit besten Zutaten der Saison. Super frische und raffinierte Mischungen, mal mit Fleisch, mal mit Fisch oder vegetarisch – ob als Hauptmahlzeit, To go oder zum Menüauftakt. Und zum Schockverlieben sind auch die Desserts mit Kräutern. Ausprobieren!





Essen
verbindet



Jetzt an Ihrer
Supermarktkasse