

Heinrich Gasteiger . Gerhard Wieser . Helmut Bachmann

Die Südtiroler Klassiker

Von
Speckknödeln
bis Schlutz-
krapfen



Die besten Rezepte mit Gelinggarantie



ATHESIA

Die Südtiroler Klassiker

Bibliografische Information der deutschen Nationalbibliothek

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

2022

© Athesia Buch GmbH, Bozen

Redaktion: J. Christian Rainer

Lektorat: Kathrin Kötz

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Bildbearbeitung: Typoplus, Frangart

Druck: Athesia Druck, Bozen

Papier: Innenteil und Vorsatz Magno Natural

Gesamtkatalog unter

www.athesia-tappeiner.com

Fragen und Hinweise bitte an

buchverlag@athesia.it

ISBN 978-88-6839-608-4

Bildnachweis

Josef Pernter Seite 8 unten, 17

Alle übrigen Aufnahmen stammen von Günther Pichler,
Eggen, www.gpichler.com

Bildbeschreibung Umschlag

Südtiroler Schlutzkrapfen



*Einfach QR-Code
scannen und auf
unserer Internetseite
so-kocht-suedtirol.it
informieren.*



Dieses Buch wurde
der Umwelt zuliebe
nicht mit einer Schutzfolie
eingeschweißt.

designed + produced
IN SÜDTIROL

Heinrich Gasteiger . Gerhard Wieser . Helmut Bachmann

Die Südtiroler
Klassiker



Die besten Rezepte zum Selbermachen

Südtirol bittet zu Tisch



Helmut Bachmann

Heinrich Gasteiger

Gerhard Wieser

„Südtiroler Klassiker“ haben wir dieses Buch genannt. Es enthält Rezepte zu Gerichten, die all jene, die in Südtirol groß geworden sind, von Kindesbeinen an kennen, weil sie immer schon da gewesen zu sein scheinen. Es sind die Gerichte, die man im Gespräch niemandem erklären muss. Schon ihre Erwähnung weckt Erinnerungen und Vorfreude.

Weil Südtirols Küche aber unglaublich vielfältig ist, scheint die Liste der Südtiroler Klassiker unendlich lang. Wir haben deshalb jene Gerichte ausgewählt, die jeder, der sich in Südtirol aufhält, zumindest einmal gekostet haben sollte. Und es sind Gerichte, die sich über die Jahrzehnte (und oft genug Jahrhunderte) im ganzen Land durchgesetzt haben, obwohl ihr Ursprung meist auf eines der Täler zurückzuführen ist.

So klein Südtirol also auch sein mag: Seine Küche ist eine Kombination aus einer Vielzahl lokaler Gerichte. So steuert etwa der Vinschgau das *Paarl* und die Palabirne bei, das Eisacktal die Weinsuppe, Bozen seinen *Rindsschmorbraten St. Magdalena*, Überetsch und Unterland den *Plent*, die Terlaner eine ganze Reihe von Spargelgerichten und das Ahrntal Graukäse und Pressknödel. Südtiroler Klassiker sind also so etwas wie ein geografischer Flickenteppich. Und ein historischer noch dazu, aber darauf gehen wir in den Einführungskapiteln ein.

Viel Spaß beim Lesen, vor allem aber beim Nachkochen unserer Rezepte!

Ihr „So kocht Südtirol“-Team



Inhalt

- 6 **Die Wurzeln der Klassiker**
- 7 **Unser bäuerliches Erbe**
- 7 1000 Jahre Knödel
- 7 Der Ausnahmeknödel
- 8 Typisch Südtirol
- 9 Ganz besondere Nudeln
- 10 Der feine Zarte
- 11 **Der Einfluss des Mittelmeers**
- 11 Norden trifft Süden
- 12 Wer hat's erfunden?
- 12 Mit bestem Gruß vom Kaiser
- 13 Süße Krapfen
- 14 Schnee essen
- 15 **100 Prozent Südtirol**
- 15 Wein in der Suppe
- 16 **Südtiroler Klassiker: Schritt für Schritt**
- 16 Schlutzkrapfen und Tirtlen
- 17 Mürbteig für Apfelstrudel und Hefeteig für Buchteln
- 18 **Kalte Vorspeisen**
- 26 **Suppen**
- 34 **Warme Vorspeisen**
- 52 **Hauptspeisen**
- 68 **Süßspeisen · Tiroler Gebäck · Brot**
- 94 **Register**
- 95 **Glossar**

Saures Rindfleisch mit Rettich

Zubereitungszeit etwa 20 Minuten

Kochzeit 3 Stunden

Für 4 Personen

Rindfleisch

800 g	Tafelspitz oder Rindsschulter
1	kleine Zwiebel
1	Stangensellerie
1	Karotte
4	Pfefferkörner, zerdrückt
1	kleines Lorbeerblatt
	Salz

Marinade

50 ml	Rotweinessig
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Fleischsuppe (siehe Schritt 4 oder Seite 26)
100 ml	Sonnenblumenöl

Weiteres

50 g	schwarzer Rettich, in Scheiben geschnitten
100 g	rote Zwiebeln, in Ringe geschnitten
50 g	weißer Rettich, geraspelt
2 EL	Schnittlauch, fein geschnitten
12	Blutsauerampferblätter

Rindfleisch

1. Das Rindfleisch in leicht kochendes Wasser geben.
2. Die Zwiebel mit der Schale halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne braun anbraten. Zum Fleisch geben. Stangensellerie und Karotte putzen, waschen, in Stücke schneiden und eventuell zusammenbinden. Mit Pfefferkörnern, Lorbeerblatt und Salz zum Fleisch geben.
3. Das Fleisch etwa **3 Stunden** sieden lassen, dabei gelegentlich den Schaum abschöpfen.
4. Das Fleisch aus der Suppe nehmen und in kaltem Wasser auskühlen lassen.

Marinade

5. Rotweinessig mit Salz, Pfeffer und etwas kalter Fleischsuppe verrühren.
6. Sonnenblumenöl langsam einlaufen lassen und die Marinade noch einmal nachwürzen.

Fertigstellung

7. Den schwarzen Rettich auf Tellern anrichten, das Rindfleisch in Scheiben schneiden und darauflegen. Mit weißem Rettich und roten Zwiebelringen belegen.
8. Mit der Marinade übergießen und mit Schnittlauch und Blutsauerampfer garnieren.

Tipps

- * Noch aromatischer wird das Gericht mit einem hausgemachten Rotweinessig.
- * Sie können das Gericht – je nach Saison – auch mit Radieschen, Tomaten, Blattsalaten oder Krautsalat servieren.



Kalbskopf mit Tomaten

Zubereitungszeit etwa 25 Minuten

Für 4 Personen

Kalbskopf

500 g	Kalbskopf, gekocht (vom Metzger)
150 ml	Fleischsuppe (siehe Seite 26) oder Wasser
2 EL	Essig
4 EL	Sonnenblumenöl
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Petersilie, fein geschnitten
1 EL	Kren (Meerrettich)
30 g	Radicchio, gezupft
30 g	Kopfsalat, gezupft
20 g	Rucola, gezupft
4	Tomaten, geschält und in Scheiben geschnitten

Kalbskopf

1. Den Kalbskopf in Scheiben schneiden und in der Fleischsuppe leicht erwärmen.
2. Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Petersilie und Kren verrühren.

Fertigstellung

3. Die Tomatenscheiben auf die Teller legen und den erwärmten Kalbskopf darauf anrichten.
4. Die Salate auf den Kalbskopf geben, mit der Marinade beträufeln und servieren.

Variation

Gebackener Kalbskopf: Den Kalbskopf in 1 cm dicke Scheiben schneiden, in Mehl wälzen, mit verquirltem Ei und Semmelbröseln panieren und in Butter ausbacken. Noch warm mit Kartoffelsalat und Remouladensauce servieren.

Tipps

- * Sie können das Gericht auch mit Kräutersalaten und Radieschen servieren.
- * Zum Kalbskopf passt auch eine Salsa verde.



Strauben

Zubereitungszeit **etwa 30 Minuten**

Für **4 Personen**

Strauben

280 g	Mehl
250 ml	Milch
20 g	Butter, zerlassen
3	Eigelb
20 ml	Schnaps
3	Eiweiß
1 Prise	Salz
50 g	Zucker

Weiteres

	Backfett
2 EL	Staubzucker
4 EL	Preiselbeermarmelade
4	Minzeblätter

Strauben

1. Mehl und Milch glatt rühren. Butter, Eigelb und Schnaps unterrühren.
2. Eiweiß mit Salz anschlagen, den Zucker einrieseln lassen und steif schlagen.
3. Den Eischnee unter den Teig heben.
4. Das Backfett in einem großen Topf (Ø etwa 20 cm) auf **170 Grad** erhitzen.
5. Den Teig mithilfe eines Straubentrichters spiralförmig in das heiße Fett fließen lassen.
6. Schwimmend auf beiden Seiten etwa **5 Minuten** goldgelb backen.
7. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Staubzucker, Preiselbeermarmelade und Minze garniert servieren.

Tipps

- * Wenn Sie keinen Straubentrichter haben, verwenden Sie einen Spritzbeutel.
- * Sie können zum Strauben auch Apfelmus, Birnen-, Quittenkompott usw. servieren.





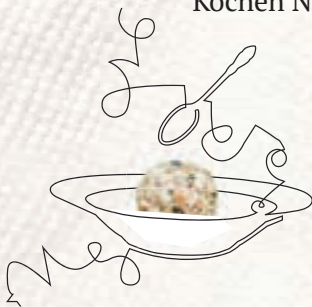
H. Gasteiger G. Wieser H. Bachmann

So kocht
Südtirol
Team



Alpenraum, Mittelmeer, Österreich: Südtirols Küche hat über die Jahrhunderte vielfältige Einflüsse aufgenommen und zu ganz eigenen Gerichten verarbeitet. Zu Weinsuppe und Kasnocken, Schlutzkrapfen und Spinatspatzlen, Kartoffelblattlen und Tirtlen, Lammbratln und Schmorgerichten, süßen Krapfen, Strudel und einer ganzen Reihe lokaler Spezialitäten, die ihre Heimat in den Tälern des Landes haben.

Die besten Rezepte für Südtirols Klassiker – egal ob kalte oder warme Vorspeisen, Suppen, Brot, Haupt- und Süßspeisen – haben die Küchenmeister **Heinrich Gasteiger**, **Gerhard Wieser** und **Helmut Bachmann** in diesem Buch gesammelt. Wie gewohnt, hat das „So kocht Südtirol“-Team alle Rezepte intuitiv aufgebaut, einfach erläutert, mit vielen wertvollen Tipps und einer Schritt-für-Schritt-Anleitung versehen – auch für all jene, für die das Kochen Neuland ist.



ISBN 978-88-6839-608-4



9 788868 1396084

athesia-tappeiner.com

14,90 € (I/D/A)