

Heinrich Gasteiger + Gerhard Wieser + Helmut Bachmann



# 4 Kochen mit 12



# Zutaten

75 unkomplizierte Gerichte  
für eilige **FEINSCHMECKER**

**ATHESIA**



Heinrich Gasteiger + Gerhard Wieser + Helmut Bachmann



# 4 Kochen mit

# Zutaten

75 unkomplizierte Gerichte  
für eilige **FEINSCHMECKER**





**ATHESIA** VERLAG

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Wir freuen uns, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Um in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen zu können, ist uns Ihre Meinung wichtig. Bitte senden Sie uns Ihre Anregungen, Ihre Kritik, Ihr Lob und auch Ihre Fragen zu unseren Büchern. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!

[info@so-kocht-suedtirol.it](mailto:info@so-kocht-suedtirol.it) · [www.so-kocht-suedtirol.it](http://www.so-kocht-suedtirol.it)

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

#### 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>

#### URHEBERRECHTE

Das Buch ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der Vervielfältigung, der Reproduktion, der Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen wie CD-ROM oder Video oder der Einspeicherung ins Internet, der fotomechanischen Wiedergabe und der Übersetzung in andere Sprachen, behalten sich Urheber und Verlag vor.

Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben, Rezepte, Ratschläge und Ernährungsempfehlungen wurden von den Autoren nach bestem Wissen erstellt und von ihnen und dem Verlag mit größtmöglicher Sorgfalt erwogen und überprüft. Sie beruhen auf dem derzeitigen Wissensstand. Gleichwohl sind inhaltliche Fehler nicht vollständig auszuschließen. Daher erfolgen die Angaben ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages oder der Autoren. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

#### BILDNACHWEIS

pixabay: Seite 188 (Hintergrund)

stock.adobe.com: Titelbild (Prostock-studio; FARBA; ankreative), Seite 8/9 (Purple Flower; Vikivector), 10/11 (Purple Flower), 12/13 (elena\_hramowa), 14 (New Africa), 17 (Elenathewise), 18 (bit24), 19 (George Dolgikh), 23 (alicija neumiler), 24 (ekatherina), 25 (B.G. Photography), 26/28 (rh2010), 29 (palladio7), 186/187 (Prostock-studio; Purple Flower; aksol; DiViArts), 188 (DiViArts; Purple Flower)

Alle übrigen Aufnahmen stammen von Günther Pichler, Eggen, [www.gpichler.com](http://www.gpichler.com)

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

2021

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia Buch GmbH, Bozen

Lektorat: Kathrin Kötz

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Athesia Druck, Bozen

**ISBN 978-88-6839-549-0**

Auch als E-Book erhältlich:

ISBN 978-88-6839-558-2

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

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

 **designed + produced**  
IN SÜDTIROL



*Einfach QR-Code scan und auf unserer Internetnetzseite informieren.*



- Zutaten
- Aufwand
- Zeit

„Weniger  
ist  
mehr“

- Genuss ←
- Spaß ←
- Lust zum Kochen ←

**7** Ein schnelles Hallo!

## **12 ALLES, WAS MAN WISSEN MUSS**

**14** 1. Schritt:  
Die Auswahl des Gerichtes

**16** 2. Schritt:  
Die notwendigen Zutaten

**26** 3. Schritt:  
Die Vorbereitung

## **SALATE & BRÖTCHEN**

**30** Sellerie-Radieschen-Salat  
mit Walnüssen

**32** Ciabatta mit gebratener Hühnerbrust

**34** Gebratene Pfifferlinge mit grünem  
Spargel und Speck

**36** Carpaccio mit gegrilltem Chicorée  
und Pinienkernen

**38** Topinambur-Gratin mit Spinat und  
Blauschimmelkäse

**40** Olivenbrötchen mit Grillgemüse  
und Büffelmozzarella

**42** Geröstete Focaccia mit Kalbstatar  
und Schalotten

**44** Knoblauchstriezel  
mit Kräuterschinken und  
Vogele Salat

**46** Ciabatta-Brötchen mit Avocado-  
Aufstrich und Speck

**48** Bruschetta mit Basilikum, Tomaten  
und Gelbflossenmakrele

**50** Graubrot mit Grammelschmalz  
und Radieschen

**52** Tramezzini mit Räucherlachs  
und Gurken

**54** Beef-Burger mit gegrillten Peperoni  
und Chilisauce

**56** Flammkuchen mit Sauerkraut  
und Sardellen



# **INHALT**

## VEGAN

- 58** Lauwarmer Rohnensalat mit Gurken-Senf-Dressing
- 60** Exotische Karottensuppe mit Reismudeln
- 62** Artischocken-Kartoffel-Eintopf mit Oliven
- 64** Penne mit Broccoli und Kirschtomaten
- 66** Paccheri mit Tomaten, Zucchini und Oliven
- 68** Couscous mit Spitzkohl und Avocado
- 70** Kichererbsen mit Fenchel, Kurkuma und Tomaten
- 72** Gebratene Pastinaken mit Lauch und Pilzen
- 74** Erbsen mit Peperoni, Seitan und Zitronenverbene
- 76** Gegrillter Hokkaido mit Kürbiskernpesto und Tofu

## ASIATISCH

- 78** Kurkuma-Risotto mit Karotten und Majoran
- 80** Senfkohl-Spargel-Salat mit frittiertem Ei
- 82** Gebratener Reis mit Eiern, Garnelen und Tomaten
- 84** Glasnudeln mit Perlhuhnbrust und Ananas
- 86** Knusprige Asia-Nudeln mit Erbsenschoten
- 88** Hühnerbrust mit Sojabohnen und Egerlingen



## ALPIN & MEDITERRAN

- 90** Schüttelbrotbandnudeln mit Kartoffel-Gemüse-Sauce
- 92** Ofenkartoffeln mit Ziegentopfen, Gurke und Gartenkresse
- 94** Gerste mit gelben Rohnen und geräuchertem Bergkäse
- 96** Polenta mit gebratenem Büffel-Camembert und getrockneten Tomaten
- 98** Haferbratlinge mit Friséesalat und Frischkäse
- 100** Buchweizennudeln mit Tomaten, Speck und Zwiebeln
- 102** Frittata mit Mangold und Ricotta
- 104** Kräuter-Zitronen-Nocken im Kräuterfond
- 106** Fregolasardamit Salamino piccante, Zucchini und Pecorino
- 108** Frittierte Melanzane mit Zucchini-Ziegenfrischkäse
- 112** Vongole in Peperoncino-Safran-Sud
- 114** Risotto mit sizilianischen Garnelen
- 116** Forellentatar mit Avocado, Dill und Limetten-Mayonnaise
- 118** Gemüse-Pasticcio mit Scamorza
- 120** Melanzane-Cordon bleu mit Scamorza und Rucola
- 122** Cannellini-Eintopf mit Datteltomaten und Salsiccia
- 124** Oktopus aglio, olio mit weißen Bohnen und Peperoni
- 126** Chili-Nudeln mit Miesmuscheln und Tomaten
- 128** Frittierte Scampi mit Kräutersalat
- 130** Frittura mista mit Meeresfrüchten und Limetten-Mayonnaise

## FISCH & FLEISCH

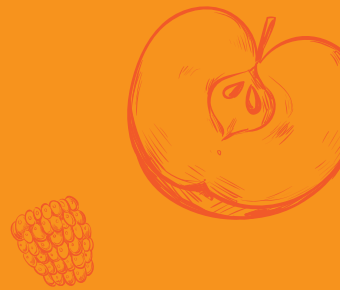
- 132** Bachsaibling mit Kartoffel-Buttermilch-Espuma
- 134** Gedämpfte Makrele auf Sellerie-Peperoni-Kapern-Gemüse
- 136** Zander mit Balsamico-Schalotten und Kartoffel-Speck-Püree
- 138** Schwertfisch mit Fenchel-Melonen-Süppchen
- 140** Lachssteak auf Kohlrabi-Bohnen-Gemüse
- 142** Gefüllter Wolfsbarsch auf Ofengemüse
- 144** Kabeljauspießchen mit Süßkartoffeln und Kren





## FRUCHTIG & SÜSS

- 146** Rib-Eye-Steak mit Wokgemüse
- 148** Schweinsschopf mit Birnen und Gorgonzola überbacken
- 150** Kalbsfilet-Schüttelbrot-Nuggets mit Blattsalaten
- 152** Belugalinsen mit Schweinsnuss und Kräutersalat
- 154** Lammkoteletts mit Oliven-Kräuter-Sauce und gegrillten Zucchini
- 156** Glasierte Kalbshuft auf Gartenkarotten
- 158** Ochsenfilet mit Schwarzwurzeln und Tomatentatar
- 162** Rehrückenfilet auf Kürbis-Apfel-Ragout
- 164** Gemüse-Eintopf mit Kalbstafelspitz und Fadennudeln
- 166** Lammköfte mit Pistazien und Chilisauce
- 168** Hühnerkeulen mit Peperoni und Zwiebeln
- 170** Weiße Bratwürste mit Spitzkohl-Mangold-Gemüse
- 172** Hirsch-Tagliata mit Pecorino und Blattsalaten
- 174** Grüner Papaya-Drink mit Honig und Giersch
- 176** Topfen-Vanille-Omelett mit Rhabarberkompott
- 178** Buchweizenschmarren mit Apfelmus
- 180** Gebackene Mohn-Honig-Blinis mit Marillenkompott
- 182** Soufflierter Milchreis mit Quittenkompott
- 186** Danke
- 188** Autoren
- 189** Glossar und Küchensprache
- 189** Ländertypische Bezeichnungen
- 191** Register



# ALLES, WAS MAN WISSEN MUSS

## **Eine halbe Zutat?**

Kann man Zutaten halbieren? Natürlich nicht, trotzdem gibt es Zutaten, die man als Ganzes nicht essen kann. Solche, denen man beim Durchlesen der Zutatenliste nur einen halben Blick schenkt, weil man weiß: Habe ich, ist da. Dazu zählen für uns Salz und Pfeffer, aber auch Basisgewürze und -kräuter, Essige, Öle usw. Zutaten also, die jeder **stets griffbereit in der Küche** hat oder besser haben muss, denn ohne sie ist Kochen schlicht unmöglich. **Aus diesem Grund werden die halben Zutaten auch nicht extra in der Zutatenliste aufgeführt, sondern nur bei der Zubereitung genannt.**

Die Zahl vier ist in diesem Buch unsere ständige Begleiterin.

Wir kochen nicht nur mit vier-(einhalb) Zutaten, sondern wir folgen beim Kochen auch **vier Schritten:**

1. Auswahl des Gerichtes
2. Beschaffung der nötigen Zutaten
3. Vorbereitung
4. Kochen

Im Folgenden schauen wir uns diese vier Schritte genauer an.



# 1. SCHRITT: DIE AUSWAHL DES GERICHTES

## Was gibt es heute?

Kochen beginnt stets mit der Frage: Was soll es denn geben? Diese an sich einfache Frage ist meist eine, die uns ausführlich beschäftigt, gilt es doch, ein paar Faktoren in die Auswahl des richtigen Gerichts einfließen zu lassen. Es geht dabei um diejenigen, die mit am Tisch sitzen, um die Zutaten und nicht zuletzt um die Zeit, die wir zur Verfügung haben.

### ☞ Wie viele Leute werden am Tisch sitzen?

Alle Gerichte in diesem Buch sind für **vier Personen** ausgelegt, die Mengen können aber bei einer größeren oder kleineren Anzahl von Essern leicht hoch- oder heruntergerechnet werden.

### ☞ Gibt es Gerichte, die die Gäste nicht mögen?

Kennt man seine Gäste nicht, sollte man nachfragen, ob es **Abneigungen** gegen bestimmte Gerichte oder Zutaten gibt. So verhindert man, dass das Essen peinlich wird: für Gastgeber und Gäste.

### ☞ Sind besondere Ernährungsgewohnheiten oder Diäten zu berücksichtigen?

Hat früher noch Einheitskost regiert, entscheiden sich Menschen heute aus ethischen oder gesundheitlichen Gründen bewusst für **bestimmte Ernährungsweisen**. So steigt etwa der Anteil von Vegetariern oder Veganern signifikant an.

### ☞ Gibt es Allergien oder Unverträglichkeiten zu beachten?

Nicht nur peinlich, sondern sogar **gesundheitsschädlich** kann es werden, wenn man eine Allergie oder Unverträglichkeit (Gluten, Laktose usw.) übersieht – daher besser nachfragen!

### ☞ Wie viel Zeit habe ich fürs Kochen?

Damit man beim Kochen nicht in Hektik gerät, sollte man wissen, wie viel Arbeitszeit in ein Gericht fließt und wie lange es sich – salopp gesagt – mit sich selbst beschäftigt. Letzteres ist etwa dann der Fall, wenn etwas im Rohr vor sich hin brät. Deshalb geben wir für jedes Gericht die **Zubereitungszeit** an, wobei diese auch die (im Rezept angeführten) Zeiten umfasst, in denen man das Gericht sich selbst überlassen kann.

### ☞ Was hat gerade Saison?

Ob ein Gericht schmeckt, hängt vor allem von der Qualität der Zutaten ab. Je mehr **Zeit zwischen Herstellung/Ernte und Essen** vergeht, desto mehr bauen Lebensmittel Nähr- und Inhaltsstoffe ab: Aroma und Geschmack gehen verloren, die Konsistenz verändert sich. So wird aus knackigem, buntem Gemüse nach einiger Zeit eine minderwertige Zutat. Lange Wege verschlechtern zudem die Ökobilanz eines Gerichts, weshalb als Devise gilt: am besten saisonal und regional einkaufen – also **frisch!**





## Unser Beispiel für einen ausgewogenen Wochenplan

	mittags	abends
MONTAG	Nach einem üppigeren Essen am Wochenende startet man am besten mit einem leichten vegetarischen Gericht in die Woche (S. 68).	Weil der erste Tag der Woche meist stressig ist, sollten Sie sich nicht zusätzlich belasten. Ideal ist daher, den Tag mit einer leichten und zugleich nahrhaften Suppe abzuschließen (S. 60).
DIENSTAG	Weil am Montag wieder alles in Fahrt gekommen ist, können Sie sicher sein, dass die Meeresfrüchte in den Läden frisch sind (S. 112).	Nach drei leichten Gerichten steht nun etwas auf dem Plan, was herzhaft und süß zugleich ist (S. 178).
MITTWOCH	Zur Halbzeit der Arbeitswoche ist ein Energieschub angesagt. Den liefern am besten Kohlehydrate in Form eines herzhaften Nudelgerichts (S. 66).	Energie haben Sie bereits mittags getankt, beschließen Sie den Tag daher mit einem leichten und leicht verdaulichen Hühnerbrust-Teller (S. 88).
DONNERS-TAG	Leicht, frisch und knackig sollten Sie in die zweite Wochenhälfte starten. Am besten mit einem bunten Salat (S. 30).	Betrachten wir die ganze Woche, stehen Sie nun genau in der Mitte. Deshalb gilt es, Ordnung in die Vorräte zu bringen und frisch Gekauftes aufzubreuchen. Am besten eignet sich dafür ein Eintopf (S. 122).
FREITAG	Freitag ist Fischtag und das schon seit Generationen. Halten Sie daran fest, damit der für unsere Gesundheit so wichtige Fisch auf dem Speiseplan nicht zu kurz kommt (S. 142).	Damit der Freitag auch fleischlos endet, empfehlen wir ein durch und durch vegetarisches, von frischem Gemüse getragenes Gericht (S. 76).
SAMSTAG	Kann man den freien Samstag genießen, tut man dies am besten an der frischen Luft. Wir hätten da ein paar interessante Brötchen, die sich bestens fürs Picknick eignen (S. 46).	Die allermeisten von uns nehmen viel zu wenig Ballaststoffe zu sich. Dieses Defizit gleichen wir durch ein Gericht aus, in dem Hülsenfrüchte die Hauptrolle spielen (S. 70).
SONNTAG	Der Sonntagsbraten hat Tradition, und wer nicht fleischlos durchs Leben gehen möchte, sollte diese fortsetzen. Mit zwei Vorteilen: Man reduziert den Fleischkonsum – auf das Beste (S. 156).	Den Gemüsevorrat aufbrauchen, bevor die neue Woche beginnt, und die vergangene leicht und herzhaft beschließen: Gleich zwei Fliegen schlägt man mit einer Klappe namens Bruschetta (S. 48).

# SELLERIE-RADIESCHEN-SALAT MIT WALNÜSSEN

 4 Personen  20 Minuten  leicht

 vegetarisch  glutenfrei

Ziegenjoghurt oder Naturjoghurt, 100 ml

Bleichsellerie 400 g

Radieschen 150 g

Walnüsse 100 g

Honig, 1 TL

Zitronensaft, 2 EL

Petersilie, 2 EL

Sauerklee

- \* Honig, 50 ml Olivenöl, Ziegenjoghurt und Zitronensaft verrühren und mit fein geschnittener Petersilie, Salz und Pfeffer würzen.
- \* Radieschen in Scheiben schneiden, ein paar Scheiben zum Garnieren beiseitestellen. Bleichsellerie schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
- \* Sellerie und Radieschen mit der Marinade vermischen und auf tiefe Teller geben.
- \* Den Salat mit gerösteten Walnüssen, einigen Radieschenscheiben und Sauerklee garniert servieren.

**Tipp** Sie können den Selleriesalat um Birnen, Ananas oder Äpfel ergänzen.



# CIABATTA MIT GEBRATENER HÜHNERBRUST



4 Personen



20 Minuten



mittel



laktosefrei

Hühnerbrust 4 Stück (je 100 g)

Ciabatta 16 Scheiben

Vogelesalat 100 g

Frühlingslauch 200 g, fein geschnitten

Edelsüßes Paprikapulver, 1 TL

Rosmarin, 1 EL

Apfelessig, 2 EL

- \* Hühnerbrüste längs halbieren, salzen und pfeffern. Mit fein geschnittenem Rosmarin und Paprikapulver bestreuen.
- \* Jede Hühnerbrustscheibe zwischen 2 dünne Ciabatta-Brotscheiben legen und andrücken.
- \* In einer Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten je **2 Minuten** braten.
- \* Vogelesalat und Frühlingslauch mit Apfelessig, etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Auf Tellern anrichten und die gebratenen Hühnerbrust-Ciabatta-Scheiben darauflegen.

**Tipp** Statt Huhn können Sie Perlhuhn oder Truthahn verwenden.





# COUSCOUS MIT SPITZKOHL UND AVOCADO



4 Personen



30 Minuten



mittel



vegan

Spitzkohl 200 g

Couscous 200 g

Kokosmilch 250 ml

Avocado 400 g, in Stücke geschnitten

Curry, 1 EL

Limette, 1 Stück

Peperoncino, 1 Schote

Minze, 2 EL

- \* Spitzkohl in feine Streifen schneiden und in etwas Olivenöl etwa **5 Minuten** dünsten.
- \* Curry, 1 TL abgeriebene Limettenschale und Couscous dazugeben und etwa **2 Minuten** mitdünsten.
- \* Mit 100 ml Wasser und 150 ml Kokosmilch aufgießen und etwa **10 Minuten** kochen lassen. Mit Salz, fein geschnittenem Peperoncino und 2 EL Limettensaft abschmecken.
- \* Couscous auf Tellern anrichten. 100 ml Kokosmilch aufschäumen. Avocado auf dem Couscous verteilen, mit Salz und fein geschnittener Minze würzen und mit aufgeschäumter Kokosmilch garniert servieren.

**Tipp** Sie können statt Spitzkohl auch Chinakohl oder Mangold verwenden.



# KICHERERBSEN MIT FENCHEL, KURKUMA UND TOMATEN



4 Personen



1½ Stunden

10 Stunden Quellzeit



leicht



vegan



glutenfrei



laktosefrei

Getrocknete Kichererbsen 220 g, 10 Stunden

in kaltem Wasser eingeweicht

Fenchelknolle 400 g, in kleine Würfel geschnitten

Kurkuma 1 TL, fein gerieben

Tomaten 250 g, geschält und in Würfel geschnitten

Knoblauch, 1 Zehe

Ingwer, 1 TL

Kreuzkümmel, 1 Msp.

Kardamom, 2 Kapseln

Basilikum

- \* Fenchel und fein gehackten Knoblauch in etwas Olivenöl andünsten. Kichererbsen abgießen, unter fließendem Wasser abspülen und zum Fenchel geben. Fein geriebenen Ingwer, Kurkuma, Kreuzkümmel und zerdrückte Kardamomkapseln zufügen und etwa **5 Minuten** dünsten.
- \* Mit 2 l heißem Wasser aufgießen und zugedeckt etwa **1 Stunde** kochen lassen.
- \* Am Ende der Garzeit salzen, Tomaten und 1 EL fein geschnittenes Basilikum zugeben und noch **einige Minuten** mitkochen lassen.
- \* Den Eintopf in tiefe Teller füllen und mit Basilikum garniert servieren.

**Tipp** Sie können für den Eintopf noch weitere Gemüsesorten verwenden, z. B. Karotten, Knollensellerie, Petersilienwurzeln.



# GEBRATENE PASTINAKEN MIT LAUCH UND PILZEN



4 Personen



40 Minuten



leicht



vegan



glutenfrei



laktosefrei

Pastinaken 800 g

Lauch 200 g, in Blättchen geschnitten

Pilze (Pfifferlinge, Egerlinge), 300 g, in Stücke geschnitten und gebraten

Blattsalate (Vogelesalat, Friséesalat), 40 g

Anis, 1 TL

Zitronensaft, 2 EL

- \* Pastinaken schälen, in Spalten schneiden und in kochendem Salzwasser etwa **5 Minuten** garen.
- \* Abgießen, auf ein Backblech oder in eine Auflaufform geben und mit Olivenöl übergießen. Gut vermengen und mit Salz würzen. Im Backofen bei **180 Grad** etwa **20 Minuten** knusprig braten.
- \* Kurz vor Garende den gedünsteten Lauch, die gebratenen Pilze und fein gehackten Anis dazugeben.
- \* Die Blattsalate mit Zitronensaft, etwas Olivenöl und Salz marinieren. Zusammen mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

**Tipp** Die Pastinaken können Sie durch Topinambur, Süßkartoffeln oder Petersilienwurzeln ersetzen.



# ERBSEN MIT PEPERONI, SEITAN UND ZITRONENVERBENE



4 Personen



1 Stunde



leicht



vegan



glutenfrei

Frische Erbsen 1 kg oder 400 g gekochte Erbsen

Rote Peperoni 200 g

Zwiebeln 100 g, fein geschnitten

Seitan 4 Stück, gebraten

Weißweinessig, 30 ml

Scharfer Senf, 1 TL

Zitronenverbene

- \* Erbsen aus der Schale lösen, in Salzwasser etwa **5 Minuten** kochen und in Eiswasser abschrecken.
- \* Peperoni waschen und im Backofen bei **160 Grad** (Umluft) etwa **30 Minuten** garen. Etwas abkühlen lassen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
- \* Zwiebeln, Weißweinessig, Senf, 50 ml Olivenöl, 1 EL fein geschnittene Zitronenverbene, Salz und Pfeffer verrühren.
- \* Erbsen und Peperoni mit der Marinade vermischen und auf Teller verteilen. Mit dem in Streifen geschnittenen, gebratenen Seitan und Zitronenverbene garniert servieren.

**Tipp** Anstelle der grünen Erbsen können Sie weiße Bohnen oder Linsen verwenden.





# KURKUMA-RISOTTO MIT KAROTTEN UND MAJORAN



4 Personen



30 Minuten



leicht



vegetarisch

Karotten 300 g

Zwiebeln 50 g, fein geschnitten

Rundkornreis (Vialone Nano, Arborio, Carnaroli), 240 g

Parmesan 50 g

Sesamöl, 4 EL

Knoblauch, 1 Zehe

Kurkuma, 1 EL

Majoran, 2 EL

- \* Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden.
- \* Zwiebeln und fein gehackten Knoblauch in Sesamöl dünsten.
- \* Karotten dazugeben und etwa **5 Minuten** mitdünsten.
- \* Reis zufügen, etwas toasten und mit 20 ml weißem Balsamico-essig ablöschen. Nach und nach mit 1 l heißen Wasser aufgießen. Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen.
- \* Unter ständigem Rühren etwa **18 Minuten** kochen lassen. Mit Parmesan verfeinern, auf Teller verteilen und mit Majoran garniert servieren.

**Tip** Wer den Risotto etwas feiner liebt, kann zum Schluss etwas Butter oder geschlagene Sahne unterrühren.





Schnell und einfach muss es in der rasanten Zeit von heute für die meisten auch in der Küche gehen. Und das ist kein Problem.

Es genügt eine Handvoll Zutaten, um ein schnelles, zugleich aber leckeres und gesundes Gericht auf den Tisch zu zaubern. Wie das geht, zeigt das „**So kocht Südtirol**“-**Team**: mit gerade einmal vier Hauptzutaten und einigen Kleinigkeiten, die sich in jeder Küche finden.

Also: Widmen Sie sich dem Spaß am Kochen, statt vom Supermarkt in den Bioladen und von dort ins Delikatessengeschäft zu hetzen. Und während anderswo noch die Zutatenliste abgearbeitet wird, steht mit den Rezepten, die Ihnen das Köchetrico **Heinrich Gasteiger**, **Gerhard Wieser** und **Helmut Bachmann** in diesem Buch vorstellt, schon eine Mahlzeit für die ganze Familie auf dem Tisch. Einfach und rasch zubereitet und nichtsdestotrotz mit Qualität und Niveau.



**Drei Köche, viereinhalb  
Zutaten, 75 Rezepte:  
vielfach erprobt, leicht  
verständlich, mit Fotos  
und Wissenswertem  
zum perfekten Gelingen**

