

Heinrich Gasteiger . Gerhard Wieser . Helmut Bachmann

# Süßes Südtirol

Von  
Apfelstrudel  
bis Zwetschgen-  
datschi



Die besten Backrezepte mit Gelinggarantie



**ATHESIA**

## **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>

1. Auflage November 2023  
© Athesia Buch GmbH, Bozen

**Redaktion:** J. Christian Rainer

Vielen Dank an Simon Unterholzner, der uns tatkräftig unterstützt hat.

**Design & Layout:** Athesia-Tappeiner Verlag

**Bildbearbeitung:** Typoplus, Frangart

**Druck:** GZH Zagreb

**Papier:** Innenteil und Vorsatz Maestro Print

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

Fragen und Hinweise bitte an  
[buchverlag@athesia.it](mailto:buchverlag@athesia.it)

ISBN 978-88-6839-712-8



Einfach QR-Code scannen  
und sich auf unserer  
Internetseite [www.so-kocht-suedtirol.it](http://www.so-kocht-suedtirol.it) informieren.

## **Bildnachweis**

Stockfotos: Seite 6 (kikisora), 7 (Mara Zemgaliete), 8 (Comugnero Silvana), 10 (Irina Kostina), 11 (Vitalii), 12 (yanadjan), 14 (mrzazaz), 15 oben (emuck), 93 rechts unten (kcuxen), Umschlag hinten, Marille (Natika)

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

## **Bildbeschreibung Umschlag**

Cover: Strauben mit Preiselbeeren (Rezept S. 22)  
Rückseite: Kastanienreis-Torte (Rezept S. 76)



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

# Liebe Backfreunde!

Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass Süßes für das Ausschütten von Glückshormonen in unserem Körper sorgt. Aber auch ohne diese Erkenntnis hätten wir zu behaupten gewagt: Süßes macht glücklich! Und noch glücklicher macht es, wenn man es selbst gebacken hat.

Insofern haben wir mit unseren Rezepten in diesem Buch nichts anderes als Glück zwischen zwei Buchdeckel geklemmt. Glück, das sich auf einen gemeinsamen geografischen Nenner zurückführen lässt: Südtirol. Dieses Land profitiert auch in der Backstube von seiner Brückenfunktion, hat über Jahrhunderte Einflüsse aus dem Norden und aus dem Süden aufgesaugt und so eine eigene, ganz besondere Backtradition entwickelt.

Daher finden Sie in diesem Buch nicht nur die Südtiroler Backklassiker Krapfen, Kaiserschmarren und Strudel, sondern noch vieles andere mehr: traditionell Einfaches wie Buchteln, Buchweizentorte, Palatschinken, aber auch Aufwändigeres wie Strauben. Egal, welches Rezept – was wir suchen, ist der Spaß am Backen. Der stellt sich erfahrungsgemäß nur ein, wenn zwei Bedingungen erfüllt sind: Erstens muss man sich dranwagen, zweitens muss es gelingen. Beides machen wir Ihnen so leicht wie möglich. Deshalb viel Spaß in der Backstube!

Ihr „So kocht Südtirol“-Team



Helmut Bachmann

Heinrich Gasteiger

Gerhard Wieser



# Inhalt

## 6 (Süße) Schicht für Schicht

- 6 Aus Acker, Wiese und Hof
- 7 Äpfel: die Qual der Wahl
- 7 Wichtig ist, was drin ist
- 8 Aus der Not entstanden
- 9 Grenzgänger

## 9 Das Einmaleins des Backens

- 10 Nur das Beste
- 10 Mehl: die Basis für Gebackenes
- 11 Was ist Mehl?
- 11 Mehl sieben?
- 12 Eier: nur von glücklichen Hühnern
- 12 Wie viel wiegt ein Ei?
- 13 Eier richtig trennen
- 13 Butter: der beste Geschmacksträger
- 13 Milch: ohne sie kein Teig
- 14 Das Herz aller Süßspeisen: der Zucker
- 14 Zucker im Plural
- 14 Salz, Hefe & Co.: unscheinbar, aber notwendig

## 15 Backschule: Schritt für Schritt

- 15 Eier trennen
- 15 Damit Eischnee wirklich gelingt
- 16 Zwetschgendatschi
- 16 Biskuitroulade
- 16 Mürbteig für Apfelstrudel
- 17 Marillenknödel
- 17 Hefeteig für Buchteln
- 17 Brandteigkrapfen, Windbeutel

## 18 Tiroler Gebackenes

## 32 Südtiroler Desserts

## 48 Kuchen & Strudel

## 74 Torten & Rouladen

## 94 Register

## 95 Abkürzungen und Küchensprache

- 95 Ländertypische Bezeichnungen





**Kastanienfüllung für Krapfen**

bäuerlicher Küche: Auf den Tisch kommt, was die Natur gerade hergibt. Im Herbst waren das in den tiefen, warmen Lagen Südtirols auch Trauben, diese kommen in der heimischen Backstube aber so gut wie gar nicht vor. Das liegt wohl daran, dass man die Trauben zu Wertvollerem veredelt hat. Zu Wein nämlich. Und der spielt durchaus auch in der Liste der Südtiroler Backspezialitäten eine gewichtige Rolle.

### **Aus der Not entstanden**

Die bäuerlichen Wurzeln sind beim Backen also unverkennbar. So wie unverkennbar ist, dass so manch einer dieser Klassiker nicht aus Jux und Tollerie entstanden ist, sondern aus der Not geboren wurde. Das mag kurios klingen, weil wir ja von Süßspeisen reden und damit vom Luxus in der Küche, von dem, was sonntags auf den Tisch kam oder zu besonderen Feiertagen.

Aber: So manch ein süßer Klassiker ist – durchaus nicht nur, sondern auch in Südtirol – aus der Notwendigkeit geboren, nur ja keine Lebensmittel zu verschwenden. Und das heißt in erster Linie, altbackenes Brot (wieder) genießbar zu machen – und

zu einem besonderen Genuss. Als Vertreter dieser Kategorie sind der **Scheiterhaufen** (Rezept S. 44) sowie die **Vinschger Schneemilch** (Rezept S. 40) zu nennen. Heute liegt beiden zwar meist feines Hefengebäck zugrunde, in der Urversion bildete aber hartes, trockenes Weißbrot das Fundament beider Speisen. Dieses wurde in gesüßte Milch eingeweicht, damit man es überhaupt kauen konnte, und nach und nach mit weiteren Zutaten verfeinert.

Wohl ebenso Armut und Not zuzuschreiben, ist die Tatsache, dass zu den Backspezialitäten dieses Landes auch Speisen gehören, die für sich allein stehen können, also nicht nur zum Kaffee oder als Dessert verspeist werden. Der **Kaiserschmarren** (Rezept S. 30) ist so ein Gericht, wobei die Legende erzählt, er sei am kaiserlichen Hof in Wien entstanden. Fakt ist wohl eher, dass das Grundrezept ein zutiefst bäuerliches ist, weil es alles vereint, was ein Hof hergibt. Das ganze Jahr hindurch.

**Kaiserschmarren**





### Grenzgänger

Ein ganzes Kaiserreich im Rohr: Buchteln stammen aus Böhmen, wo sie als „buchta“ oder „buchtičky“ bekannt sind. Und Palatschinken wurden erstmals in Ungarn auf die Speisekarte gesetzt: damals als „palatsinta“ und offensichtlich so erfolgreich, dass man den schwierigen Begriff gleich eingedeutscht hat. Übrigens: So orientalisch das Wort „Dat-schi“ auch klingen mag, es stammt aus dem Bayerischen und kommt von „detschen“. Das ähnelt dem Südtiroler „tetschn“ oder „totschn“ und steht für „Hineindrücken“. Bei uns müsste der Zwetschgendatschi (Rezept S. 54) also „Tatschi“ oder „Totschi“ heißen. Dann doch besser „Zwetschgenschnitte“ ...

Wie auch immer: Die Legende des Kaiserschmarrens setzt uns auf die Spur, die Altösterreich in der Südtiroler Backstube hinterlassen hat. Eine ganze Reihe süßer Klassiker, die wir heute mit unserem Land in Verbindung bringen, hat seine Wurzeln schließlich im ehemaligen kaiserlich-königlichen Reich: von

den **Buchteln** (Rezept S. 28) über **Hefezopf** (Rezept S. 24), **Linzer Schnitten** (Rezept S. 66) und **Sachertorte** (Rezept S. 80) bis hin zu **Palatschinken** (Rezept S. 38). Sie alle haben den Sprung über (zum Teil mehrere) Grenzen geschafft und sind mit der ohnehin nach allen Seiten offenen Südtiroler Küche verschmolzen.

Wie immer ist der Blick in diese Küche also einer in die Geschichte dieses kleinen und doch so besonderen Landes. Das ändert sich auch nicht, wenn man backt statt zu kochen und Süßes auf den Teller kommt statt Herzhaftes.

## Das Einmaleins des Backens

Müssten wir das Backen auf eine Grundregel herunterbrechen, kämen wir mit zwei Worten aus: **Sei genau!** Und darin liegt auch schon der wesentliche Unterschied zum Kochen. Während bei Letzterem durchaus einmal Freestyle angesagt ist, Improvisation und grenzenlose Kreativität, ist Backen vor allem eines: Maßarbeit. Oder anders: Wer sich nicht die Mühe macht, alle **Zutaten exakt abzuwiegen und abzumessen**, wird scheitern.

Der Grund für diese Regel ist einfach: Beim Backen geht es um ein chemisches Zusammenspiel der Zutaten, denn erst dieses chemische Zusammenspiel sorgt für das gewünschte Ergebnis. Wer also einen fluffigen **Hefeteig** haben möchte, muss dafür sorgen, dass der Teig aufgeht. Und das tut er nur, wenn das Verhältnis zwischen Hefe und den anderen Zutaten stimmt. Und wer mit einem **Mürbteig** arbeitet, kann das bloß, wenn er sich ausrollen und formen lässt, ohne zu bröckeln. Und auch das tut er lediglich, wenn alle Zutaten im richtigen Verhältnis vermengt wurden.

**Wenn Kochen also Kunst ist, ist Backen Wissenschaft.**



Beim Backen (und nicht nur) verwendet man am besten **Heumilch**.

milch, am besten **Heumilch**. Diese stammt von Kühen, die nicht mit Silage gefüttert werden, die wiederum einen negativen Einfluss auf den Milchgeschmack haben kann. Was wir so gut es geht vermeiden, ist **H- oder UHT-Milch**, weil beim Erhitzen alle wertvollen Inhaltsstoffe der Milch verloren gehen. Die längere Haltbarkeit wiegt diesen Nachteil keinesfalls auf.

### Das Herz aller Süßspeisen: der Zucker

Alle unsere Südtiroler Backklassiker sind süß. Und das heißt: In der einen oder anderen Form kommt in jedem unserer Rezepte Zucker vor.

Was auch immer der Grund dafür ist, dass wir Zucker wollen, suchen oder brauchen – als Erkenntnis bleibt: Backen, wie wir es kennen, ist ohne Zucker fast nicht möglich:

- **Zucker sorgt für die Süße**, die wir beim Backen vor Augen haben. Und für das Glücksgefühl, das mit dieser Süße einhergeht.
- **Dem Zucker verdanken wir die Farbe unseres Gebäcks**. Dass wir Kuchen und Gebäck also mit der Farbe Braun assoziieren, hängt damit zusammen, dass Zucker im Ofen karamellisiert und goldbraun wird.

- **Zucker wirkt sich positiv auf die Konsistenz des Teiges aus**. Wie wir schon einmal gesagt haben: Backen ist Chemie und in dieser spielt der Zucker eine ganz entscheidende Rolle.

### Zucker im Plural

Wenn wir in unseren Rezepten „Zucker“ schreiben, meinen wir **Kristallzucker**, also raffinierten weißen Rohr- oder Rübenzucker. Das ist eine Vereinfachung, denn daneben gibt es auch **braunen Zucker**. Dieser ist mit Rohrzuckersirup gefärbt und schmeckt leicht nach Karamell. In manchem Rezept wird man zudem **Staubzucker** (Puderzucker) finden, der meist zum Bestäuben verwendet wird. **Staubzucker ist nichts anderes als fein gemahlener Kristallzucker**.

### Salz, Hefe & Co.: unscheinbar, aber notwendig

Lassen Sie uns zum Schluss noch einen kurzen Blick auf drei Zutaten werfen, die in den Rezepten zwar nur in sehr geringen Mengen vorkommen, ohne die Mehlspeisen allerdings ausfallen würden wie Bretter: hart, kompakt und geschmacksneutral.

- Dass **Salz** eine notwendige Zutat süßer Speisen ist, mag kurios erscheinen, aber auch hier gilt: Das Salz erfüllt in der Backchemie spezifische Aufgaben. Die wichtigste ist jene als **Geschmacksverstärker**, Salz verstärkt, so paradox es klingen mag, auch das Empfinden von Süße, die noch zusätzlich betont wird. Zugleich entzieht Salz dem Teig überschüssige Feuchtigkeit, sorgt also dafür, dass er nicht feucht und klebrig wird.



- **Hefe** (Germ) ist eines der ältesten Triebmittel beim Backen. Vermischt man sie mit lauwarmem Wasser und Zucker, fängt sie an zu gären, bildet also Kohlendioxid in Form kleinster Bläschen. Diese sorgen für einen fluffig-luftigen Teig. Allerdings muss man mit Hefe sorgsam umgehen, weil sie temperaturempfindlich ist. Unser Tipp: Sorgen Sie für eine **Umgebungstemperatur von etwa 30 Grad Celsius**, dann arbeitet die Hefe perfekt.
- Das chemische Äquivalent zur Hefe ist das **Backpulver**. Auch dieses dient beim Backen als Triebmittel, auch dieses bildet Kohlendioxid und sorgt deshalb für Volumen. Anders als Hefe ist Backpulver gänzlich geschmacksneutral, vielen Mehlspeisen würde demnach das typische Aroma eines Hefeteigs fehlen. Deshalb setzt man Backpulver vor allem bei Rührteigen ein. Ihr großer Vorteil ist: Während Hefe Zeit braucht, um zu wirken, mischt man Backpulver einfach in den Teig, und schon kann es weitergehen.

## Backschule: Schritt für Schritt

### Eier trennen



Das Ei am Schüsselrand anschlagen.



Das Ei vorsichtig aufbrechen.



Das Ei hin und her neigen, damit das Eiweiß abfließt. Die Hagelschnur am Ende des Vorgangs abtrennen.



Getrenntes Eigelb und Eiweiß weiterverwenden.

### Damit Eischnee wirklich gelingt



Eiweiß mit wenig Salz anschlagen...



... langsam aufschlagen ...



... und mit Zucker zu Eischnee schlagen.



# Kniekiechl mit Waldbeeren

Zubereitungszeit: etwa 1½ Stunden  
Für 4 Personen (8 Stück)

## Kniekiechlteig

250 g	Mehl
100 ml	lauwarme Milch
15 g	Hefe
1 EL	Zucker
20 ml	Sonnenblumenöl
2	Eier
1 EL	Schnaps
½ TL	Anis
1 Prise	Salz

## Weiteres

	Backfett
120 g	Waldbeeren (Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren)
2 EL	Zitronensaft
1 EL	Staubzucker
	Staubzucker zum Bestreuen
1 EL	Minzblätter
	Zimtsahne zum Servieren

## Kniekiechlteig

1. Mehl in eine große Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken.
  2. Milch mit zerbröckelter Hefe und Zucker verrühren und in die Mehlmulde geben, an einem warmen Ort **30 Minuten** zugedeckt gehen lassen.
  3. Sonnenblumenöl, Eier, Schnaps, Anis und Salz zum Mehl geben und schlagen, bis der Teig Blasen wirft und sich vom Schüsselrand löst.
  4. Den Teig mit einer Folie abdecken und an einem warmen Ort **30 Minuten** gehen lassen, danach auf ein bemehltes Brett geben und kurz durchkneten.
  5. Acht gleichmäßige Teigstücke abschneiden, zu Kugeln formen, mit etwas Mehl bestäuben und zugedeckt weitere **30 Minuten** gehen lassen.
  6. Mit beiden Händen unter die Teigkugeln greifen und gleichmäßig rundherum so ausziehen, dass außen ein dicker Wulst entsteht und der Teil innen durchscheinend wird.
  7. Sofort ins heiße Fett geben und auf beiden Seiten bei rund **180 Grad** etwa **4 Minuten** backen. Dabei mit einem Kochlöffel heißes Fett auf die Kiechl schöpfen.
  8. Die Kiechl aus dem Fett nehmen und auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen.
- ## Fertigstellung
9. Waldbeeren mit Zitrone und Staubzucker marinieren, in die Vertiefung der Kniekiechl füllen und mit Staubzucker bestreuen.
  10. Mit Minze und Zimtsahne servieren.



# Buchteln mit Vanillesauce

(Schritt für Schritt siehe Seite 17)

Zubereitungszeit: **etwa 1 Stunde**

Für **4 Personen (12 Buchteln)**

## Buchteln

25 g	Hefe (1 Würfel)
40 g	Zucker
140 ml	lauwarme Milch
40 g	Butter, zerlassen
2	Eier
1 Pkg.	Vanillezucker
1 Msp.	Orangenschale, gerieben
1 Prise	Salz
1 TL	Rum
400 g	Mehl

## Weiteres

120 g	Marillenmarmelade zum Füllen
60 g	zerlassene Butter zum Tauchen der Buchteln
	Staubzucker zum Bestreuen

## Vanillesauce

250 ml	Milch
125 ml	Sahne
60 g	Zucker
1 Pkg.	Vanillezucker oder 1 Msp. Vanillemark
	Zitronenschale, gerieben
1 Prise	Salz
3	Eigelb
30 g	Speisestärke

## Buchteln

1. Für das Dampf in einer Schüssel zerbröckelte Hefe, Zucker und Milch vermischen.
2. Das Dampf etwa **20 Minuten** zugedeckt bei maximal **35 Grad** gehen lassen.
3. Butter, Eier, Vanillezucker, Orangenschale, Salz, Rum und danach das Mehl dazugeben und vermischen.
4. Den Teig gut durchkneten bzw. schlagen, bis er Blasen wirft, erneut **30 Minuten** zugedeckt aufgehen lassen.
5. Den Teig mit einem Nudelholz auf etwa 1 cm austreiben und in 12 Quadrate schneiden, mit Marillenmarmelade füllen und gut verschließen.
6. Die Buchteln in zerlassene Butter tauchen und mit der Verschlussstelle nach unten nebeneinander in eine gebutterte Auflaufform setzen.
7. Mit einem Tuch bedeckt noch einmal an einem warmen Ort **20 Minuten** gehen lassen.
8. Im vorgeheizten Backofen bei **180 Grad** etwa **30 Minuten** backen.

## Vanillesauce

9. Milch und Sahne mit Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Salz zum Kochen bringen.
10. Eigelb mit Speisestärke in einer Schüssel verrühren, ins kochende Milchgemisch gießen und unter ständigem Rühren auf den Siedepunkt bringen.
11. Eventuell durch ein Sieb passieren, leicht auskühlen lassen.

## Fertigstellung

12. Buchteln in der Form kurz auskühlen lassen, auf ein Backbrett stürzen, auseinandernehmen und noch warm mit Vanillesauce und Staubzucker servieren.





# Südtiroler Scheiterhaufen

(Apfelauflauf)

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Für 4 Personen

## Zutaten

200 g	Äpfel
40 g	Haselnüsse oder Mandeln, grob gehackt
1 EL	Zucker
1 Msp.	Zitronenschale, gerieben
40 g	Hefezopf (siehe Seite 24) oder Weißbrot (einen Tag alt)
80 ml	Sahne
80 ml	Milch
2	Eier
2 EL	Zucker

## Weiteres

1 EL	cremige Butter zum Ausstreichen der Förmchen
2 EL	Brotbrösel zum Bestreuen
125 ml	Vanillesauce (siehe Seite 28)
	Erdbeerblüten zum Garnieren

## Zubereitung

1. Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und feinschnittig schneiden.
2. Haselnüsse, Zucker und Zitronenschale mit den Äpfeln vermengen.
3. Hefezopf in kleine Würfel schneiden und zum Apfelmisch geben.
4. Vier Auflaufförmchen mit Butter ausstreichen, mit Brotbröseln bestreuen und die Apfel-Brot-Mischung hineingeben.
5. Sahne, Milch, Eier und Zucker verrühren und gleichmäßig über den Scheiterhaufen gießen.
6. Einen Topf mit Backpapier auslegen, zwei Finger hoch heißes Wasser einfüllen, die Förmchen hineinstellen, in den auf **160 Grad** vorgeheizten Backofen geben und etwa **20 Minuten** backen.
7. In den Förmchen mit Vanillesauce servieren.

## Tipps

- \* Den Scheiterhaufen können Sie auch in einer Bratereinne oder feuerfesten Form ohne Wasserbad backen.
- \* Servieren Sie auch Zimtsahne dazu.







H. Gasteiger G. Wieser H. Bachmann  
**So kocht  
Südtirol  
Team**



Die besten Rezepte aus der Südtiroler Backstube.  
Für jeden Anlass und jeden Geschmack ist etwas dabei:  
Wählen Sie aus 37 Backideen von A wie Apfelstrudel  
bis Z wie Zwetschgendatschi und entdecken Sie die  
alpin-mediterrane Backvielfalt.

Allzeit bekannte Süßspeisen wie Buchteln, Buchweizen-  
torte und Südtiroler Krapfen treffen auf alte regionale  
Klassiker wie Vinschger Schneemilch, Kniekiechl und  
Strauben. Aus der umfangreichen Rezeptsammlung des  
**„So kocht Südtirol“-Teams** haben die Spitzenköche und  
Bestsellerautoren klassische Rezepte ausgewählt.

Vielfach erprobt, leicht verständlich, mit Schritt-  
für-Schritt-Anleitungen und Tipps zur Gelinggarantie.  
Der Duft des süßen Südtirol für zu Hause!



ISBN 978-88-6839-712-8



9 788868 1397128

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

14,90 € (I/D/A)