



Heinrich Gasteiger Gerhard Wieser Helmut Bachmann

# So kocht Südtirol

Eine kulinarische Reise  
von den Alpen in den Süden

## ONLINE-KOCHSERVICE

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

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



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

## BIBLIOGRAFISCHE INFORMATION DER DEUTSCHEN BIBLIOTHEK

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

## URHEBERRECHTE

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

## UMSCHLAGFOTOS

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

## IMPRESSUM

2018 · Siebzehnte Auflage

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia Buch GmbH (2000)

Lektorat & Korrektorat: Kathrin Kötz und Benedikta Heiss

Umschlaggestaltung: ganeshGraphics, Lana

Design & Layout: Athesia Verlag

Druck: Athesia Druck, Bozen

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

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

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

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



Heinrich Gasteiger Gerhard Wieser Helmut Bachmann

# So kocht Südtirol

Eine kulinarische Reise  
von den Alpen in den Süden

Ausgezeichnet mit der Silbermedaille der  
Gastronomischen Akademie Deutschlands (GAD)



Kalte Vorspeisen

54-103



Suppen

104-141



Warme Vorspeisen

142-201



Fisch

202-225



Fleisch

226-287

Saucen und Brühen  
288-309



Sättigungsbeilagen  
310-337



338-365  
Gemüse

Süßspeisen  
366-453



Vorratskammer  
454-485

# INHALT

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

## ZU DIESEM BUCH

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

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

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

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



Heinrich Gasteiger, Gerhard Wieser und Helmut Bachmann

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

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

Die Auswahl der Rezepte, die wir bei allem Streben nach Vollständigkeit letztlich treffen mussten, berücksichtigt alle gängigen Standards der Tiroler, der italienischen und der internationalen Küche. Wir haben aber dennoch versucht, Ihnen „unsere Küche“, wie sie sich im dritten Jahrtausend entwickeln wird, zu präsentieren. Sie werden neben Knödeln und Schlutzkrapfen auch einen Carpaccio oder eine Schokoladenmousse finden.

Selbst wenn diese Gerichte nicht unmittelbar zur heimischen Küchentradition gehören, Südtirol hat sich in kulinarischer Hinsicht immer schon als besonders weltoffen erwiesen. Wir wünschen Ihnen mit diesem reichhaltigen Angebot viel Spaß beim Zubereiten, gutes Gelingen und zufriedene Gäste.

Die Autoren im Herbst 2015

H. Gasteiger

HEINRICH GASTEIGER

G. Wieser

GERHARD WIESER

H. Bachmann

HELMUT BACHMANN





# KALTE VORSPEISEN

## *Appetit auf mehr*

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

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

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

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

## Spargel mit Bozner Sauce

Für 4 Personen

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

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

### Kochmethode 1

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

### Kochmethode 2

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

### Bozner Sauce

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

### Anrichteweise

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

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

### Tipp

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

### Nährwerte pro Portion

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





## Kalbskopf sauer

Für 4 Personen

Fleisch	400 g	Kalbskopf, fertig gekocht vom Metzger
Marinade	1	Zwiebel (oder rote Zwiebel, 50 g)
	4 EL	Rotweinessig
	6 EL	Öl
		Pfeffer aus der Mühle
		Salz

Weiteres 250 ml warme Fleischsuppe (s. S. 108)

- ▶ Kalbskopf aufschneiden oder schon vom Metzger in Scheiben schneiden lassen, auf einen Teller oder eine Platte geben und mit warmer Fleischsuppe leicht erwärmen.
- ▶ Zwiebel schälen, in Würfel oder Streifen schneiden und zusammen mit Salz und Pfeffer sowie Rotweinessig und Öl servieren.

### Tipps

- ▶ Mit zarten Blattsalaten und/oder Radieschen servieren.
- ▶ Auch eine Salsa verde passt hervorragend dazu.

### Variationen

#### Kalbskopf mit Tomatenmarinade

- ▶ Für die Tomatenmarinade vollreife Tomaten in Würfel schneiden.
- ▶ In eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer aus der Mühle, einer zerdrückten Knoblauchzehe, Balsamicoessig und Fleischsuppe vermischen.
- ▶ Zur Hälfte Samenöl und zur Hälfte Olivenöl einrühren, einige Basilikumblätter in Streifen schneiden und hinzufügen.
- ▶ Die Tomatenmarinade über den geschnittenen Kalbskopf geben und servieren.

#### Gebackener Kalbskopf

- ▶ Eher dicke Kalbskopfscheiben in Mehl wälzen und mit verquirltem Ei und Brotkrumen panieren. In Butter backen.
- ▶ Noch warm mit Kartoffelsalat und Remouladensauce servieren.

### Nährwerte pro Portion

kcal 266 (kJ 1.114) | E 12 g | F 23 g | KH 2,5 g | BS 0,22 g

## Grieß-Speckknödel

Für 4 Personen

Fleisch	50 g	<b>Speck</b> , in feine Würfel geschnitten
Gemüse	40 g	<b>Zwiebeln</b> , in feine Würfel geschnitten
Sonstiges	125 ml	<b>Milch</b>
	1 TL	<b>Butter</b>
	50 g	<b>Weizengrieß</b> , mittelfein
	70 g	<b>schnittfestes Weißbrot</b> oder Knödelbrot
	1	<b>Ei</b>
	1 EL	<b>Öl</b>
Würzmittel	1 EL	<b>Petersilie</b> , fein geschnitten
	1 Msp.	<b>Muskat</b> , gerieben
		<b>Salz</b>

- ▶ Milch mit Butter, Muskat und Salz aufkochen, Weizengrieß einrieseln und einige Minuten unter ständigem Rühren kochen lassen.
- ▶ Speck- und Zwiebelwürfel in Öl rösten und mit Knödelbrot, Ei und Petersilie unter die Grießmasse mischen.
- ▶ Knödelteig 15 Minuten ruhen lassen, kleine Knödel formen und in kochendem Salzwasser oder in einer Fleischsuppe kochen lassen.

**Garzeit Grießmasse:** etwa 3 Minuten

**Garzeit Knödel:** etwa 12 Minuten

### Tipp

- ▶ **Servieren** Sie die Grieß-Speckknödel in einer Fleischsuppe mit etwas geschnittenem Schnittlauch oder als Knödel-Variation zusammen mit Pilz- oder Leberknödel.

### Nährwerte pro Portion

**kcal** 240 (kj 1.005) | **E** 7 g | **F** 15 g | **KH** 19 g | **BS** 1,6 g

## Pressknödel

Für 4 Personen

Zutaten	150 g	<b>schnittfestes Weißbrot</b> oder Knödelbrot
	100 g	<b>Graukäse</b> oder Gorgonzola
	100 ml	<b>Milch</b>
	2	<b>Eier</b>
	2 EL	<b>Mehl</b>
Würzmittel		<b>Salz</b>
Weiteres	100 g	<b>Butter</b> zum Anbraten

- ▶ Weißbrot in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
- ▶ Milch erwärmen und die Hälfte des Graukäses darin auflösen.
- ▶ Die andere Hälfte zerreiben oder in Würfel schneiden.
- ▶ Zusammen mit Eiern, Salz und Mehl zum Knödelbrot geben.
- ▶ Die Masse gut durchkneten und etwa 15 Minuten ruhen lassen.
- ▶ Zu runden Knödeln formen und diese mit der Hand flachdrücken.
- ▶ In einer Pfanne Butter erhitzen und die Pressknödel auf beiden Seiten braun braten.
- ▶ Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Pressknödel darin kochen lassen.

**Garzeit:** etwa 10 Minuten

### Tipps

- ▶ **Servieren** Sie die Pressknödel in einer Fleischsuppe, mit Krautsalat, mit weißem Rübenkraut oder mit gebackenen Zwiebeln (siehe Bild).
- ▶ Je nach Geschmack können Sie auch einen Esslöffel fein geschnittenen Schnittlauch unter die Knödelmasse geben.

### Nährwerte pro Portion

**kcal** 438 (kj 1.834) | **E** 13 g | **F** 33 g | **KH** 23 g | **BS** 1,4 g



## Lasagne mit Lachs und Zucchini

Für 4 Personen

Fisch	100 g	<b>Räucherlachs</b> scheiben (salmone affumicato) oder 200 g frischer Lachs
Gemüse	200 g	<b>Zucchini</b>
	200 g	<b>Tomaten</b> , geschält und in Scheiben geschnitten
Sonstiges	150 g	<b>Nudelteig</b> (s. S. 167, ca. ½ Rezept)
	500 ml	<b>leicht gebundene Fisch-Weißweinsauce</b> (s. S. 302) oder Béchamelsauce (s. S. 303)
	30 ml	<b>Olivenöl</b>
Würzmittel	1	<b>Knoblauchzehe</b> , fein gehackt
		<b>Salz</b>
		<b>Pfeffer</b> aus der Mühle
	1 EL	<b>Estragonblätter</b> oder Basilikumblätter
Weiteres	20 g	<b>cremige Butter</b> zum Ausstreichen der Form

- ▶ Nudelteig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen, 6 x 8 cm große Blätter schneiden und in Salzwasser 2–3 Minuten kochen, mit dem Schaumlöffel in kaltes Wasser geben, abkühlen lassen, auf ein Küchentuch legen und abtropfen lassen.
- ▶ Zucchini waschen, putzen, in Streifen schneiden und mit Knoblauch in Olivenöl dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- ▶ Fischsauce, Nudelblätter, Zucchini, Tomaten, Estragonblätter und Räucherlachs schichtweise in eine mit Butter ausgestrichene feuerfeste Form geben, mit Fischsauce abschließen und im vorgeheizten Backofen garen.

**Gartemperatur:** ☐ 180 °C ☑ 160 °C

**Garzeit:** etwa 20 Minuten

### Tipps

- ▶ Vor dem Servieren die Lasagne etwas ruhen lassen, so lässt sie sich besser portionieren.
- ▶ Sie können auch 100 g Nudelblätter aus Fertig- oder Halbfertigprodukten verwenden.

### Nährwerte pro Portion

kcal 434 (kj 1.816) | E 18 g | F 26 g | KH 32 g | BS 2,3 g

## Nudelteigtaschen mit Pilzfüllung

Für 4 Personen

Teig	150 g	<b>Nudelteig</b> (s. S. 167, ca. ½ Rezept)
Füllung	300 g	<b>Pilze</b> (Steinpilze, Pfifferlinge oder Champignons)
	30 g	<b>Lauch</b>
	30 g	<b>Butter</b>
	50 ml	<b>Sahne</b>
	30 g	<b>Parmesan</b> , gerieben
Würzmittel	1	<b>Knoblauchzehe</b> , fein gehackt
	1 TL	<b>Schnittlauch</b> , fein geschnitten
	1 TL	<b>Petersilie</b> , fein geschnitten
		<b>Salz</b>
		<b>Pfeffer</b> aus der Mühle
Weiteres		<b>Ei</b> oder Wasser zum Bestreichen
	20 g	<b>Parmesan</b> , gerieben
	30 g	<b>braune Butter</b>
	1 EL	<b>Schnittlauch</b> , fein geschnitten
	150 g	<b>gebratene Pilze</b> (Steinpilze, Pfifferlinge, Champignons)
		<b>Kresse</b>

- ▶ Pilze putzen, kurz waschen und blättrig schneiden. Lauch putzen, waschen und mit Knoblauch in etwas Butter dünsten. Pilze dazugeben und kurz mitdünsten.
- ▶ Sahne zufügen und alles einkochen lassen, mit Parmesan, Schnittlauch, Petersilie, Salz und Pfeffer würzen. Kalt stellen.
- ▶ Nudelteig dünn ausrollen, runde Blätter ausstechen und mit der erkalteten Pilzfüllung füllen. Den Rand mit verquirltem Ei bestreichen, ein zweites Teigblatt darauflegen, gut verschließen und die Nudelteigtaschen in Salzwasser kochen.
- ▶ Auf Tellern anrichten, mit Parmesan bestreuen, mit Butter beträufeln und mit gebratenen Pilzen und Kresse servieren.

**Garzeit Teigtaschen:** etwa 5 Minuten

### Tipps

- ▶ **Servieren** Sie die Teigtaschen mit in Rauten geschnittenen Peperoni oder mit Preiselbeerbutter.
- ▶ Statt Eiernudelteig kann auch ein Schwarzwaldteig oder Kartoffelteig verwendet werden.
- ▶ Sie können die Füllung auch mit etwas Mehl leicht binden.

### Nährwerte pro Portion

kcal 364 (kj 1.524) | E 15 g | F 25 g | KH 19 g | BS 6,7 g



## Nudelteigtaschen mit Melanzanefüllung

Für 4 Personen

Teig	150 g	<b>Nudelteig</b> (s. S. 167, ca. ½ Rezept)
Füllung	200 g	<b>Melanzane</b>
	1	<b>Schalotte</b> oder 20 g <b>Zwiebeln</b>
	50 ml	<b>Olivenöl</b>
	20 g	<b>Parmesan</b> , gerieben
Würzmittel	1	<b>Knoblauchzehe</b>
	1 EL	<b>Petersilie</b> , fein geschnitten
		<b>Salz</b>
		<b>Pfeffer</b> aus der Mühle
Weiteres	100 ml	<b>Rahmsauce</b> (s. S. 303)
	20 g	<b>Parmesan</b> , gerieben
	30 g	<b>braune Butter</b>
	1 EL	<b>Schnittlauch</b> , fein geschnitten

- ▶ Melanzane schälen und in kleine Würfel schneiden.
- ▶ Schalotte und Knoblauch schälen, fein hacken und in Olivenöl dünsten, Melanzanewürfel dazugeben und 5 Minuten mitdünsten. Mit Parmesan, Petersilie, Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen.
- ▶ Nudelteig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen, runde Blätter oder Dreiecke ausschneiden und die Füllung daraufgeben, den Teigrand mit Wasser bestreichen, ein zweites Blatt darüberlegen, gut verschließen und in Salzwasser kochen.
- ▶ Rahmsauce mit dem Pürierstab aufschäumen.
- ▶ Die Teigtaschen mit Butter, Parmesan, Schnittlauch und aufgeschäumter Rahmsauce servieren.

**Garzeit Teigtaschen:** etwa 5 Minuten

### Tipp

- ▶ Servieren Sie die Melanzaneteigtaschen mit einer Nocke Melanzanepüree und Weißweinschaum.
- ▶ Sie können die Melanzaneschalen in feine Streifen schneiden, frittieren und auf die Teigtaschen geben.

### Nährwerte pro Portion

kcal 304 (kj 1.271) | E 9 g | F 21 g | KH 20 g | BS 2,5 g

## Kartoffelteigkrapfen mit Pfifferlingen

Für 4 Personen

Zutaten	400 g	<b>Kartoffelteig</b> (s. S. 181)
Füllung	250 g	<b>Pfifferlinge</b> , geputzt
	30 g	<b>Zwiebeln</b> , fein geschnitten
	1	<b>Knoblauchzehe</b> , fein gehackt
	1 EL	<b>Butter</b>
	125 ml	<b>Sahne</b>
	2 TL	<b>Schnittlauch</b> , fein geschnitten
		<b>Salz</b>
		<b>Pfeffer</b> aus der Mühle
Weiteres	120 g	<b>Pfifferlinge</b> , gedünstet
	1 EL	<b>Majoran</b>
	50 g	<b>braune Butter</b>
	1 EL	<b>Parmesan</b> , gerieben

- ▶ Pfifferlinge kurz waschen und in kleine Würfel schneiden.
- ▶ Zwiebeln und Knoblauch in Butter dünsten.
- ▶ Pfifferlinge dazugeben, etwa 2 Minuten mitdünsten, bis die Flüssigkeit leicht eingekocht ist.
- ▶ Mit Sahne aufgießen, salzen, pfeffern und einkochen lassen.
- ▶ Vom Herd nehmen und mit Schnittlauch abschmecken.
- ▶ Die Füllung sollte eine dickcremige Konsistenz haben.
- ▶ Den Kartoffelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, 5 cm große runde Blätter ausstechen, die Füllung mit einem Kaffeelöffel daraufgeben.
- ▶ Den Teig halbmondförmig zu Krapfen zusammenfalten, mit den Fingern die Ränder andrücken.
- ▶ In kochendes Salzwasser geben und kochen lassen.
- ▶ Mit der Schaumkelle aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen und auf die Teller oder eine Platte geben.
- ▶ Mit den gedünsteten Pfifferlingen, Majoranblättern, Parmesan und brauner Butter anrichten und servieren.

**Garzeit Kartoffelteigkrapfen:** etwa 4 Minuten

### Nährwerte pro Portion

kcal 469 (kj 1.964) | E 10 g | F 30 g | KH 38 g | BS 7,8 g



## Seeteufel mit Blattspinat

Für 4 Personen

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

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

**Garzeit Seeteufel:** etwa 3 Minuten

### Tipps

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

### Nährwerte pro Portion

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

## Wolfsbarsch in Salzkruste

Für 2 Personen

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

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

**Backtemperatur:** ☐ 200 °C ☒ 180 °C

**Backzeit:** etwa 17 Minuten

### Tipps

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

### Variation

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

### Nährwerte pro Portion

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





## Wiener Schnitzel

Für 4 Personen

Fleisch	4	Kalbsschnitzel zu je 120 g (Kaiserteil oder Nuss)
Zum Panieren	1	Ei
	2 EL	Milch
	3 EL	Mehl
	100 g	Brotbrösel
Würzmittel		Salz
Weiteres		Backfett
	1	Zitrone, in Spalten geschnitten

- ▶ Kalbsschnitzel eher dünn klopfen (die Dicke der Schnitzel sollten Sie auf den persönlichen Geschmack abstimmen) und beidseitig gleichmäßig salzen.
- ▶ Ei und Milch mit einer Gabel verrühren, Schnitzel in Mehl wenden, das überschüssige Mehl abschütteln, Schnitzel durch die Ei-Milch-Mischung ziehen, danach mit den Brotbröseln panieren.

- ▶ Brotbrösel etwas andrücken und leicht abschütteln.
- ▶ In einer Pfanne reichlich Backfett auf 160 Grad erhitzen und Schnitzel auf beiden Seiten backen.
- ▶ Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Zitronenspalten servieren.

**Garzeit:** etwa 3 Minuten

### Tipps

- ▶ **Servieren** Sie dazu Preiselbeermarmelade.
- ▶ Als **Beilage** eignen sich Gurkensalat mit Dill (siehe Bild), Mayonnaise-Kartoffelsalat, Schnittlauchkartoffeln und Blattsalate der Saison.
- ▶ Für das klassische Wiener Schnitzel sollte man nur Kalbfleisch verwenden.

### Nährwerte pro Portion

kcal 385 (kj 1.612) | E 30 g | F 20 g | KH 21 g | BS 0,15 g

## Kalbshacksteak

Für 4 Personen

Fleisch	500 g	<b>Kalbfleisch</b> (Hals, Schulter oder rohe Kalbfleischreste), faschiert
Gemüse	50 g	<b>Zwiebeln</b> , in kleine Würfel geschnitten
Semmel	1	<b>Semmel</b> vom Vortag, entrindet und in Stücke geschnitten
	100 ml	<b>Milch</b> zum Einweichen der Semmel
	1	<b>Ei</b>
	125 ml	<b>braune Grundsauce</b> (s. S. 299) oder Fleischsuppe (s. S. 108)
	2 EL	<b>Butter</b> zum Anbraten
	50 ml	<b>Öl</b> zum Anbraten
Würzmittel	1	<b>Knoblauchzehe</b> , fein gehackt
	1 TL	<b>Senf</b>
	1 EL	<b>Petersilie</b> , fein geschnitten
	½ TL	<b>Majoran</b> , fein geschnitten
	½ TL	<b>Paprikapulver</b>
		<b>Salz</b>
		<b>Pfeffer</b> aus der Mühle
Weiteres	1 EL	<b>kalte Butter</b> zum Verfeinern der Sauce

- ▶ Semmel in warmer Milch einweichen.
- ▶ Zwiebelwürfel und Knoblauch in Butter glasig dünsten und auskühlen lassen.
- ▶ Semmel gut ausdrücken. Faschiertes Fleisch, Semmel, Ei, Zwiebelwürfel, Knoblauch, Senf, Petersilie, Majoran, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen.
- ▶ Mit der nassen Hand zuerst acht Kugeln, dann daraus Laibchen formen.
- ▶ Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Laibchen einlegen und beidseitig heiß anbraten. Bei reduzierter Hitze fertig braten (etwa 4 Minuten). Sie sollten gerade durchgebraten sein.
- ▶ Aus der Pfanne nehmen, überschüssiges Fett abgießen und mit Grundsauce aufgießen, Einkochen lassen und abseihen. Kalte Butter einrühren und servieren.

**Garzeit:** etwa 4 Minuten

**Kerntemperatur:** 68 °C

### Tipps

- ▶ Sollte die Masse zu trocken sein, etwas Sahne hinzufügen.
- ▶ Das Faschierte darf nicht zu lange geknetet werden, da es sonst hart und zäh wird.

### Variation

- ▶ **Hamburgersteak:** Es wird mit Rindfleisch zubereitet.
- ▶ **Faschiertes Fleischsteak:** Es wird mit verschiedenen Fleischsorten anstelle von Kalbfleisch zubereitet.

### Nährwerte pro Portion

kcal 352 (kj 1.474) | E 30 g | F 22 g | KH 9 g | BS 0,7 g

## Kalbsfrikassee

Für 4 Personen

Fleisch	600 g	<b>Kalbsschulter</b>
Gemüse	100 g	<b>Zwiebeln</b> , fein geschnitten
Sonstiges	2 EL	<b>Mehl</b> zum Bestauben
	50 ml	<b>Öl</b> zum Anbraten
	60 ml	<b>Weißwein</b>
	600 ml	<b>Fleischsuppe</b> (s. S. 108) oder Wasser
	50 ml	<b>Sahne</b>
	1	<b>Eigelb</b>
Würzmittel	1	<b>Gewürzbündel</b> (bestehend aus: 2 Petersilienstängeln, 1 Stück Stangensellerie, 1 Rosmarinzweig und ½ Lorbeerblatt, alles in einem Lauchblatt eingebunden)
	1 TL	<b>Zitronensaft</b>
	1 Prise	<b>Muskat</b> , gerieben
		<b>Salz</b>
		<b>Pfeffer</b> aus der Mühle

- ▶ Fleisch in etwa 30 g schwere Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben.
- ▶ In einem flachen Kochtopf Öl erhitzen, Zwiebeln darin andünsten, Fleisch dazugeben und mitdünsten, bis der Fleischsaft verdunstet ist.
- ▶ Weißwein und Fleischsuppe hinzufügen, Gewürzbündel dazugeben und etwa 1 Stunde leicht kochen lassen.
- ▶ Fleisch herausnehmen und warm stellen.
- ▶ Sahne in die Sauce geben, bis zur richtigen Konsistenz Einkochen lassen, mit Zitronensaft, Muskat und Eigelb verfeinern und die Sauce über das Fleisch geben.

**Garzeit:** etwa 1½ Stunden

### Tipps

- ▶ Man kann diesem Gericht auch verschiedene gekochte Gemüsesorten wie Karotten, Zucchini, Champignons, Spargel usw. hinzufügen.
- ▶ Als **Beilage** eignen sich Reis, Serviettenknödel, Semmelknödel oder Kartoffelpüree.

### Nährwerte pro Portion

kcal 326 (kj 1.365) | E 33 g | F 20 g | KH 3 g | BS 0,5 g

## Serviettenknödel

Für 4 Personen

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

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

**Garzeit:** etwa 30 Minuten

### Tipps

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

### Variation

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

### Nährwerte pro Portion

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

## Semmelknödel

### Fastenknödel

Für 8 Stück

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

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

**Garzeit:** etwa 15 Minuten

### Tipps

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

### Nährwerte pro Portion

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



## Gedünstete Champignons

Für 2 Personen

Zutaten	200 g	frische Champignons
	1	Schalotte, fein geschnitten, oder 1 EL Zwiebelwürfel
	1 EL	Butter
	2 EL	Weißwein
	½	Lorbeerblatt
	1 TL	Petersilie, fein geschnitten
		Salz
		Pfeffer aus der Mühle

- ▶ Champignons putzen, waschen und je nach Größe halbieren, vierteln oder in Scheiben schneiden.
- ▶ Schalotte in Butter dünsten, Champignons und Lorbeerblatt dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Weißwein ablöschen und einige Minuten dünsten.
- ▶ Mit Petersilie bestreuen und servieren.

**Garzeit:** 2–3 Minuten

### Tipp

- ▶ Die Champignons eignen sich als **Beilage** zu Lamm und Wildgerichten oder zu Nudeln.

### Nährwerte pro Portion

kcal 38 (kj 159) | E 2 g | F 2 g | KH 1 g | BS 1,2 g

## Pfifferlinge in Sahnesauce

Für 2 Personen

Zutaten	200 g	frische Pfifferlinge
	1	Schalotte oder Zwiebel (30 g), fein geschnitten
	1 EL	Butter
	2 EL	Weißwein
	200 ml	Sahne
	½	Knoblauchzehe, fein gehackt
	½	Lorbeerblatt
	1 TL	Petersilie, fein geschnitten
		Salz
		Pfeffer aus der Mühle
Weiteres	1 TL	Speisestärke zum Binden

- ▶ Pfifferlinge putzen, kurz waschen und gut abtropfen lassen. Je nach Größe halbieren, vierteln oder in Scheiben schneiden.
- ▶ Schalotte und Knoblauch in Butter dünsten, Pfifferlinge und Lorbeerblatt dazugeben, mit Weißwein ablöschen und dünsten. Mit Sahne aufgießen, etwas einkochen lassen, mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.
- ▶ Eventuell mit in Wasser angerührter Speisestärke binden.

### Tipps

- ▶ Die Pfifferlinge passen hervorragend zu Polenta, Semmelknödeln, Eierspatzlen oder Nudelgerichten.
- ▶ Auch als Sauce zu Schnitzeln, Wildgerichten oder Steaks können Sie die Pfifferlinge **servieren**.
- ▶ Statt Pfifferlinge können Sie auch Steinpilze oder Champignons verwenden.

### Nährwerte pro Portion

kcal 191 (kj 799) | E 3 g | F 18 g | KH 3 g | BS 2,5 g

## Gegrillte Steinpilze

Für 4 Personen

Zutaten	150 g	frische Steinpilze
	3 EL	Öl zum Grillen
	1 EL	Olivenöl
	1	Knoblauchzehe, fein gehackt
	1 TL	Petersilie, fein geschnitten
		Salz
		Pfeffer aus der Mühle

- ▶ Steinpilze mit dem Messer putzen und mit einem feuchten Tuch reinigen, in Scheiben schneiden, mit Öl bestreichen und auf dem heißen Grill auf beiden Seiten goldbraun braten.
- ▶ Pilze auf eine Platte geben, salzen und pfeffern.
- ▶ Knoblauch und Olivenöl vermischen, Pilze damit beträufeln, mit Petersilie bestreuen und servieren.

### Tipps

- ▶ Die Steinpilze kann man auch in einer Pfanne zubereiten.
- ▶ Sie können die Steinpilze als Vorspeise mit Salaten, zu Polenta oder als **Beilage** zu Wildgerichten servieren.

### Variation

- ▶ **Geröstete Steinpilze:** Zwiebelwürfel und Knoblauch in heißer Butter oder Öl dünsten. Die geputzten und geschnittenen Pilze zugeben und weich dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie bestreuen.

### Nährwerte pro Portion

kcal 82 (kj 343) | E 2 g | F 8 g | KH 0 g | BS 2,3 g

## Gebackener Parasol

### Schirmpilz

Für 4 Personen

Zutaten	4	kleine Parasole
		Salz
		Pfeffer aus der Mühle
Zum Panieren	100 g	Mehl
	3	Eier
	80 g	Brotbrösel
Weiteres		Butterschmalz oder Backfett

- ▶ Parasole von der Erde befreien, den Stiel entfernen, Pilzkappe in Viertel schneiden und salzen.
- ▶ Im Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und mit Brotbröseln panieren.
- ▶ In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Parasole darin auf beiden Seiten goldgelb backen.

### Tipps

- ▶ Dazu **servieren** Sie eine Remouladensauce, Blattsalate oder Kartoffelsalat.
- ▶ Zum Panieren können Sie anstelle von Brotbröseln fein geraspelte Kartoffeln oder Speisekürbisstreifen verwenden.

### Variation

- ▶ **Gebackene Austernpilze:** Statt Parasole verwenden Sie Austernpilze.

### Nährwerte pro Portion

kcal 328 (kj 1373) | E 10 g | F 20 g | KH 27 g | BS 3,4 g

Gebackener Parasol



## Tiramisu

Für 6 Personen

Zutaten	1 Ei
	1 Eigelb
	70 g Zucker
	250 g Mascarpone
	1 TL Rum
	1 EL Eiermarsala (vino aromatizzato all'uovo)
	50 ml geschlagene Sahne
	12 Löffelbiskuits (s. S. 429)
	4 Espresso oder 150 ml starker Kaffee
Weiteres	1 EL Kakaopulver zum Bestreuen

- ▶ Eigelb und Ei mit Zucker im Wasserbad (auf 82 Grad) schaumig schlagen, dann kalt schlagen.
- ▶ Mascarpone, Rum und Eiermarsala unter die Eiermasse rühren. Sahne unterheben.
- ▶ Eine beliebige Form mit Löffelbiskuits auslegen, mit Kaffee tränken und etwas von der Mascarponecreme daraufgeben. Eine weitere Schicht mit Löffelbiskuits auflegen, wiederum mit Kaffee tränken und mit der übrigen Creme bedecken.
- ▶ Im Kühlschrank ruhen lassen und vor dem Servieren mit Kakaopulver bestreuen.

### Tipps

- ▶ Statt Löffelbiskuits können Sie auch einen Rouladenbiskuit verwenden.
- ▶ Es empfiehlt sich, pasteurisierte Eier zu verwenden.
- ▶ **Servieren** Sie das Tiramisu mit Erdbeeren, Himbeeren, Mandelblättchen und Pfefferminze (siehe Bild).

### Nährwerte pro Portion

kcal 371 (kj 1.553) | E 6 g | F 26 g | KH 27 g | BS 0,5 g

## Pannacotta

Für 4 Personen

Zutaten	250 ml Sahne
	100 ml Milch
	50 g Zucker
	1½ Blatt Gelatine
	1 Prise Salz
	½ Pkg. Vanillezucker oder ½ Vanilleschote
	1 Msp. Zitronenschale, gerieben
	100 g Zwetschgenröster (s. S. 473)
	4 Minzeherzen
	1 EL geriebene Mandelkekse
	Staubzucker zum Bestreuen

- ▶ Gelatineblätter in reichlich kaltem Wasser einweichen.
- ▶ In einem Topf Sahne, Milch und Zucker aufkochen lassen.

- ▶ Ausgedrückte Gelatine, Salz, Vanillezucker und Zitronenschale dazugeben.
- ▶ Die Masse abkühlen lassen, in kleine Formen oder Gläser füllen und im Kühlschrank mindestens 2 Stunden ruhen lassen, bis die Masse gestockt ist.
- ▶ Pannacotta auf Teller stürzen, mit Zwetschgenröster und Pfefferminze anrichten, mit geriebenen Mandelkekse und Staubzucker bestreuen und servieren.

### Tipps

- ▶ Sie können den Rand der Pannacotta mit Erdbeerscheiben und Rhabarber garnieren und mit Erdbeereis, gesponnenem Zucker (Zuckerfäden) und Pfefferminze garnieren.
- ▶ Sie können die Pannacotta auch mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen.
- ▶ **Servieren** Sie die Pannacotta zur Abwechslung auch einmal mit einer Orangensauce oder mit marinierten Erdbeeren.

### Nährwerte pro Portion

kcal 315 (kj 1.319) | E 3 g | F 25 g | KH 20 g | BS 0 g

## Crostoli

Für etwa 30 Stück

Zutaten	250 g Mehl
	50 g Butter
	1 Eigelb
	125 ml Sahne
	25 ml Schnaps
	1 Msp. Zucker
	1 Prise Salz
Weiteres	Backfett
	1 EL Staubzucker zum Bestreuen

- ▶ Mehl, Butter, Eigelb, Sahne, Schnaps, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen und auf einer Arbeitsfläche verkneten.
- ▶ Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
- ▶ Den Teig mit der Nudelmaschine nicht zu dünn austreiben.
- ▶ Mit dem Krapfenrad in 10 x 8 cm breite Blätter schneiden und kreuzförmig leicht einschneiden.
- ▶ Das Backfett erhitzen und die Crostoli auf einer Seite knusprig braun backen, dann umdrehen und auf der zweiten Seite fertig backen.
- ▶ Auf Küchentrepp abtropfen lassen.
- ▶ Mit Staubzucker bestreuen.

**Backtemperatur:** 190 °C

**Backzeit:** 2–3 Minuten

### Nährwerte pro Stück

kcal 82 (kj 343) | E 1 g | F 6 g | KH 6 g | BS 0,3 g



*Tiramisu*



*Pannacotta*

# EINKAUF, KONSERVIERUNG UND LAGERUNG VON LEBENSMITTELN

## Einkauf und Lagerung von Lebensmitteln

**Einkauf** bedeutet, das notwendige Material in der benötigten Menge, besten Qualität und zum günstigsten Preis zu beschaffen.

Um wirtschaftlich einzukaufen, müssen Sie über

- Lebensmittelkenntnisse,
- Einkaufsquellen,
- Marktlage und Preis,
- Warenbestand und Lagermöglichkeiten Bescheid wissen.

**Lagerung** bedeutet, Lebensmittel über kürzere oder längere Zeit zu konservieren, ohne dass dies für die menschliche Ernährung eine gesundheitsschädigende Wirkung hat.

## Schlachtfleisch, Geflügel, Wild und Fisch

Fleischteile, Fische, Fischfilets usw. werden heute hauptsächlich **vakuuiert** und **gekühlt** oder **tiefgefroren**, weil diese Methode das Produkt am wenigsten verändert. Durch das Schockfrostern wird die Struktur des Fleisches beim Gefrieren nicht verändert, es trocknet nicht aus, und der Fleischsaft geht nicht verloren.

## Gemüse, Kartoffeln, Pilze, Kräuter, Obst und Beeren

Hier wendet man hauptsächlich das **Kühlen**, **Tiefkühlen**, **Einkochen**, **Entsaften**, **Eindicken**, **Erhitzen** (Pasteurisieren, Sterilisieren), **Einlegen** in Zucker (Kandieren), in Essig oder Öl (Marinieren) sowie **Trocknen** an.



Eingelegte Tomaten

Obst, Beeren, Kräuter, Pilze und Gemüse sollten Sie im Allgemeinen frisch verwenden. Durch die verschiedenen Haltbarmachungsmethoden kann die Saison verlängert werden.

## Einige Anregungen zur richtigen Konservierung von Lebensmitteln

Damit vorhandene Lebensmittel nicht sofort verzehrt werden müssen, werden verschiedene Lager- und Konservierungsverfahren angewandt. Moderne Geräte wie Tiefkühler, Vakuuiergeräte usw. erleichtern diese Arbeit sehr. Es gibt verschiedene Methoden, um Lebensmittel haltbar zu machen:

**Physikalische Verfahren:** Vakuuieren, Kühlen, Tiefkühlen, Einkochen, Erhitzen (Pasteurisieren und Sterilisieren)



Für die schnelle Fleisch- und Nudelküche: Kalbs- und Tomatensugo auf Vorrat

**Chemische Verfahren:** Salzen, Pökeln, Räuchern, Einlegen.  
Weiters wird durch Gentechnologie und Bestrahlung die Haltbarkeit der Lebensmittel verlängert.

### Produkte auf Vorrat

Wer im Sommer schon an den Winter denkt, kann sich durch fachgerechtes Einlegen und Einkochen in der kalten Jahreszeit über Vorräte freuen. Ob Marmeladen, Säfte, Gemüse oder ein guter Wein, es braucht dazu auch einen kühlen Keller, in dem die Köstlichkeiten nicht verderben. Beim Konservieren von Lebensmitteln geht es darum, den natürlichen Verfall zu stoppen. Alle im Naturzustand belassenen Lebensmittel verderben schnell,



*Direkt aus dem Garten: Süß-sauer eingelegtes Gemüse schmeckt zu jeder Gelegenheit.*



*Die grüne Soße (Basilikumpesto) passt zu Pasta, Fisch und Fleisch.*

sobald Bakterien, Schimmel- und Hefepilze aktiv werden.

### Tiefkühlen

Zuerst müssen Sie das Fleisch parieren (putzen) und eventuell portionieren. Gemüse und Obst werden gereinigt, gewaschen, geschnitten, portioniert, eventuell kurz aufgekocht und dann in Plastikbeutel oder Behälter gefüllt, gut verschlossen oder vakuumiert, bei 40 Grad minus schockgefroren und bei etwa 20 Grad minus gelagert. Wichtig ist das rasche Durchfrieren der Lebensmittel, damit die Eiskristalle möglichst klein bleiben und kein Saft aus den Zellen austritt. Dauert das Gefrieren zu lange, bilden sich große Eiskristalle, die dann die empfindlichen Zellwände der Lebensmittel zerreißen und einen erheblichen Qualitätsverlust zur Folge haben.

Nur frische, erstklassige Produkte (Fleisch, Fisch, Obst, Beeren und Gemüse, aber auch Butter, Saucen, Backwaren und Küchenkräuter) garantieren auch bei längerer Lagerung eine gute Qualität.

### WICHTIG:

- Jede Verpackung mit einem Etikett versehen, das über Inhalt, Menge und Einfrierdatum Auskunft gibt.
- Fleisch, Fisch, Geflügel usw. werden grundsätzlich im Kühlschrank aufgetaut.
- Aufgetaute Ware darf nicht wieder eingefroren werden.

### Trocknen

Das Trocknen ist die älteste aller Konservierungsarten. Trockenprodukten (Reis, Nüssen, Hülsenfrüchten usw.) wird beim Trocknen die Feuchtigkeit entzogen. Das Trocknen erfordert



*Wenn Sie viele Tomaten in Ihrem Garten haben, kochen Sie daraus eine gute Sauce mit Basilikum und wecken Sie sie ein. Bei Gebrauch können Sie sie je nach Bedarf würzen.*



Zum Einkochen kann man auch einen Spezialtopf mit Einlegerost und integriertem Thermostat benutzen. Die Einkochzeit fängt an, wenn der Thermostat die gewünschte Temperatur anzeigt.

jedoch etwas Erfahrung, denn trocknen Lebensmittel zu langsam, werden Mikroorganismen aktiv; trocknen sie zu rasch, bleibt das Trockengut innen feucht und verdirbt.

Getrocknet werden Kräuter und Gewürze, Gemüse (Tomaten, Peperoni, Melanzane usw.), Pilze (Steinpilze, Pfifferlinge, Morcheln usw.) und Früchte (Äpfel, Birnen, Zwetschgen, Marillen, Datteln usw.)

### Einkochen von Früchten

Das Einkochen von Früchten zu Marmeladen und Gelees gewann an Bedeutung, als raffinierter Zucker in Europa allgemein verfügbar wurde. Marmelade wird gewöhnlich aus reifen, ganzen Früchten oder dem Fruchtfleisch hergestellt. Sie wird kochend heiß bis zum Rand in Gläser gefüllt und dann luftdicht verschlossen. So bildet sich ein Vakuum, die Marmelade wird haltbar und Mikroorganismen sowie Schimmelpilze haben keine Überlebenschance. Um Schimmelbildung und Fäulnis zu vermeiden, sollte das Einmachgut mindestens 60 Prozent Zucker enthalten. Ein spezieller Gelier-

zucker wird im Handel angeboten, eine Mischung aus Kristallzucker, Apfelpektin und reiner Zitronensäure. Einer der wichtigsten Bestandteile von Eingemachtem ist das Pektin, ein in bestimmten Frucht- und Gemüsesorten enthaltenes Kohlenhydrat, das in Verbindung mit Zucker geliert. Viele Früchte, z. B. Äpfel, Quitten, Pflaumen, Preiselbeeren, Stachelbeeren, rote Johannisbeeren, sind reich an Pektin, und die Marmelade aus diesen Früchten braucht keinen Zusatz, sondern geliert von selbst.

Indessen müssen Früchte, die wenig Pektin enthalten, z. B. Erdbeeren, Orangen, Pfirsiche, Kirschen, Birnen, Feigen, Trauben, mit einer pektinreichen Frucht oder einem Pektinpräparat (es kommt als Pulver oder flüssig in den Handel) kombiniert werden. Der Pektingehalt einer Frucht ist kurz vor Erreichung der Reife am höchsten.

### Alkohol

Alkohol wirkt konservierend. Früchte, die in mindestens 40-prozentigen Rum oder Weinbrand eingelegt werden, können dadurch den Geschmack verändern und für längere Zeit haltbar gemacht werden.

Ganze Früchte und Beeren werden gewaschen, in Gläser gefüllt und mit gesüßtem Alkohol aufgefüllt, verschlossen, kühl und dunkel für einige Wochen gelagert.

Geeignete Früchte sind: Kirschen, Himbeeren, Walderdbeeren, Pfirsiche, Marillen usw.



Um selbst getrocknetes Obst herzustellen, kann man einen elektrischen Dörrautomaten verwenden – auch zum Trocknen von Gemüse oder Pilzen geeignet.

### Salzen

Bei der Konservierung mit Salz wird den Lebensmitteln das Wasser entzogen, die Mikroorganismen sind dadurch nicht lebensfähig.

Speck, Lachs, Käse, Sauerkraut usw. werden auf diese Art haltbar gemacht.

### Räuchern

Während früher das Räuchern hauptsächlich der Konservierung von Lebensmitteln diente, will man heute damit in erster Linie den Geschmack verbessern. Nach alter Tradition werden Fleisch, Fisch, Geflügel und Wild vor dem eigentlichen Räuchern eingesalzen.

Durch das Verbrennen von naturbelassenen aromatischen Hölzern wie Esche und Wacholder kommen die unterschiedlichsten Räucheraromen zustande.

#### Kalt- und Heißräuchern:

- Während das Kalträuchern bis zu 30 Grad eine echte Konservierungsmethode ist,
- können die Lebensmittel beim Heißräuchern (80–120 Grad) nur begrenzt haltbar gemacht werden.

### Einlegen von Gemüse und Pilzen in Essig oder Öl

Gemüse und Pilze werden entweder mit Gewürzen verkocht oder in einem süß-sauren Sud eingelegt. Essig, Zucker und auch Öl sorgen für Haltbarkeit, dabei muss aber die Flüssigkeit das Einmachgut völlig bedecken.

Essiggemüse, Kompotte, Marmeladen usw. können als Beilage den

Geschmack vieler Gerichte unterstreichen und verfeinern.

#### Tipps zum Einkochen und Einlegen:

- Verwenden Sie nur reifes (keine überreifen Früchte), einwandfreies Obst und Gemüse.
- Putzen und waschen Sie die Früchte und Beeren.
- Kleine Früchte wie Beeren werden sorgfältig von Stielen, Blättchen, Rispen befreit, das Zerkleinern entfällt.
- Bei größeren Steinfrüchten wie Pfirsichen und Marillen ist es besser, wenn man sie halbiert und das faserige Fruchtfleisch rund um den Stiel abschneidet, da es mit der Zeit hart wird.
- Um Schimmelbildung und Fäulnis zu verhindern, müssen die Behälter für das Einmachgut steril sein. Nur hitzebeständige Behälter sind geeignet.
- Wenn Sie Marmelade mit wenig Zucker zubereiten, müssen Sie sie um so länger einkochen.
- Lassen Sie Gemüse nicht verkochen.
- Verwenden Sie zum Einlegen oder Kochen eher kleine Gläser, wegen der besseren Haltbarkeit und kürzeren Verbrauchszeit.
- Offene Gläser müssen im Kühlschrank aufbewahrt werden.



Eingelegte 1 Steinpilze, 2 Pfifferlinge, 3 Artischocken, 4 Melanzane, 5 Zucchini, Peperoni und Zwiebeln



*Sommerdrink*



*Grüne Mama*



*Paradiesapfel*

# GETRÄNKE UND COCKTAILS

## Aperitifs

Aperitifs werden vor dem Essen angeboten, da sie appetitanregend wirken. Sie regen die Drüsen an, Magen- und Speichelsäfte zu produzieren. Sie haben meist einen bitteren Geschmack. Der Aperitif kann ein trockener Sherry, Portwein, Vermouth, ein Gläschen Sekt, Champagner oder ein frisch zubereiteter Natursaft sein. Eine geschmackvoll angerichtete Bowle oder eine Cocktailkreation sprechen jeden sensiblen und aufmerksamen Gast an.

Es sind folgende Aperitifs zu unterscheiden:

### Alkoholfreie Aperitifs

Zu den alkoholfreien Aperitifs zählen Frucht- und Gemüsesäfte.

Als Aperitif vor der Mahlzeit, zum Frühstück oder als belebende Zwischenmahlzeit eignen sich gesunde, erfrischende **Fruchtsäfte** (Orangen, Pampelmusen, Trauben, Ananas, Melonen usw.), **Gemüsesäfte** (Tomaten, Gurken, Rohnen, Peperoni, Sauerkraut usw.) und **Saftmischungen** (Apfelsellerie, Birnen-Fenchel usw.). Sie regen den Appetit an oder stillen den Durst und den kleinen Hunger. Frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte garantieren eine ausreichende Vitaminversorgung. Die Säfte sollten kurz vor dem Genuss zubereitet werden, um Vitamine und Mineralstoffe zu erhalten. Drinks auf Gemüsebasis können zusätzlich mit frischen Kräutern (Basilikum, Estragon, Waldmeister, Salbei usw.) angereichert werden.

### Natürliche Aperitifs

Zu den natürlichen Aperitifs zählen: Weißwein, Weißwein gespritzt – bevorzugt werden trockene Weißweine –, Sekt, Schaumweine, Champagner, trockene Südweine (Sherry, Portwein, Marsala), Vermouths (Dubonnet, Noilly Prat, Bianco Sarti, Cinzano, Martini). Diese können sowohl pur, on the rocks (mit Eis) oder mit Soda serviert werden.

### Anisierte Aperitifs

Unter dieser Bezeichnung versteht man alle Aperitifs auf der Basis von Anethol, einem ungemein aromatischen Anisöl (z. B. Pernod, Pastis und Ouzo). Alle Anisaperitifs werden mit einer Karaffe Eiswasser serviert.

### Künstliche Aperitifs

Gingerino, Bitter San Pellegrino, Campari Bitter, Campari Soda, Cynar, Cynar gespritzt oder on the rocks, Aperol pur oder mit Orangensaft, Punt e Mes usw.

### Bowlen

Bowlen sind als gekühlte Fruchtgetränke besonders für Sommerpartys geeignet. Beliebt sind Früchtebowlen (mit Waldbeeren, Äpfeln, Birnen, Pflirsichen, Melonen, Orangen, Mandarinen usw.) oder Bowlen auf Kräuterbasis (z. B. Waldmeister). Sie werden mit trockenem Weißwein angesetzt, gekühlt und vor dem Servieren mit Sekt aufgefüllt. Bowlen müssen immer ziehen, also stets ein gewisses Aroma annehmen. Sie werden in einem großen Glasgefäß serviert und aus Bowletassen oder Gläsern getrunken. Eine kleine Gabel

oder ein Spieß zum Essen der Früchte wird beigelegt. Kinderbowlen enthalten keinen Alkohol.

### Aperitifcocktails

Zu den Aperitifcocktails zählen Martinicocktail, Americano, Negroni, Manhattan, Gibson, Vodkatini, Vodka Gimlet, White Lady und Sidecar (beide auch als Medium Drink bezeichnet).

### Fantasiekompositionen

Sie können nach Geschmack und Belieben selbst zusammengestellt werden: z. B. Campari Soda mit Pampelmusensaft, Negroni mit Sekt, Martini trocken oder süß mit Orangensaft, Bier- und Sektmischungen usw.

### Digestifs

Digestifs werden nach dem Essen angeboten, da sie verdauungsfördernd wirken.

Ob Sie als Digestif einen Cognac Armagnac, einen Whisky, einen Calvados (französischer Apfelbranntwein) oder einen Kräuterlikör reichen, bleibt ganz Ihnen überlassen.

Klassische Digestifs sind Fernet (Menta), Montenegro, Averna, Underberg, Ramazotti, Petrus, Fernet-Branca, Braulio, Jägermeister, San Marzano, Unicum, Don Bairo, China Martini. Aber auch eine Grappa ist als Digestif beliebt.

### Alkoholische Heißgetränke

Alkoholische Heißgetränke werden an kalten Tagen gern zum „Aufwärmen“ getrunken. Bei der Zubereitung ist

## HINWEIS

Wenn sich ein hier angeführtes Stichwort bei den Rezepten nicht als eigenständiges Rezept auffinden lässt, kann es als *Variation*, *Tip* oder *Teilrezept* zum Hauptgericht angegeben sein und ist hier *kursiv* geschrieben.

### KALTE VORSPEISEN

#### APERITIFHÄPPCHEN (CANAPÉS)

- 66 Peperoni-Sardellen-Brötchen
- 66 Lachsbrötchen
- 66 Gefüllte Kirschtomaten
- 67 Olivenölbrot mit Garnelen
- 68 Brötchen mit Ziegenfrischkäse
- 68 Rindfleischtatar
- 68 Brötchen mit Topfencreme
- 69 Rosmarinkartoffeln mit Speck
- 69 Teigschiffchen mit Pilzsalat

#### BROTAUFSTRICHE

- 70 Kräutertopfen
- 70 *Liptauer Käse*
- 70 Topfenaufstrich mit Apfel und Thymian
- 70 Topfenaufstrich mit Kresse und Radieschen
- 71 Kräuterbutter
- 71 Rucolabutter
- 71 Nussbutter
- 71 *Trüffelbutter*
- 71 Knoblauchbutter
- 72 Lachsbutter
- 72 Wacholderbutter
- 72 Sardellenbutter

#### SÜLZEN

- 73 Tafelspitzsülze
- 73 Lammsülze
- 73 *Rehsülze*

#### KALTE TIROLER VORSPEISEN

- 74 Spargel mit Bozner Sauce

- 75 Kalbskopf sauer
- 75 *Kalbskopf mit Tomatenmarinade*
- 75 *Gebackener Kalbskopf*
- 76 Kalbszunge sauer
- 76 Saures Rindfleisch
- 77 Gebackenes Kalbsbries
- 77 *Gebratenes Kalbsbries*
- 77 Tiroler Räuhersteller

#### ITALIENISCHE ANTIPASTI

- 78 Carpaccio
- 78 *Lachs-Carpaccio*
- 78 *Thunfisch-Carpaccio*
- 78 *Jakobsmuschel-Carpaccio*
- 78 *Kalbfleisch-Carpaccio*
- 78 Mozzarella mit Tomaten und Basilikum
- 80 Vitello tonnato
- 80 Bruschette mit Tomaten
- 80 *Bruschette mit Melanzane*
- 80 *Bruschette mit Zucchini*
- 80 *Bruschette mit Mozzarella*
- 81 Venezianische Sardellen
- 81 *Forellenfilets venezianisch*
- 81 Rohschinken mit Melone
- 81 *Feigen mit Rohschinken*
- 81 *Mangos mit Rohschinken*
- 82 Gegrilltes Gemüse

#### VORSPEISEN-COCKTAILS

- 83 Melonencocktail mit Pfefferminze
- 84 Geflügelcocktail
- 84 *Geflügelcocktail mit Früchten*
- 84 Garnelencocktail
- 84 *Hummercocktail*
- 84 *Langustencocktail*
- 84 *Krevetten-Grapefruit-Cocktail*

#### MOUSSES

- 86 Räucherlachsmousse
- 86 Tomatenmousse
- 87 Artischockenmousse
- 87 *Spargelmousse*
- 87 *Peperonimousse*
- 87 Frischkäsemousse

#### MARINIERTE FISCHE

- 88 Marinierter Thunfisch
- 88 Lachstatar
- 89 Marinierte Forellenfilets
- 89 *Räucherforelle*
- 89 Marinierter Lachs
- 89 *Räucherlachs*
- 89 *Marinierte Saiblingsfilets*

#### FISCHSALATE

- 90 Meeresfrüchtesalat
- 90 Thunfischsalat
- 91 *Reissalat mit Garnelen*

#### GEMÜSESALATE

- 91 Reissalat
- 91 Champignonsalat
- 91 *Salat aus rohen Champignons*
- 92 Spargelsalat
- 92 *Spargelsalat mit Schinken und Champignons*
- 93 Radicchioherzen mit Edelpilzkäse
- 94 Russischer Salat
- 95 Waldorfsalat
- 95 Gemüsesalat mit Obst und Käse
- 96 Kartoffelsalat
- 98 Rettichsalat
- 98 Kürbissalat
- 99 Krautsalat
- 99 *Speck-Krautsalat*
- 99 Blattsalate mit Speckknödeln

#### FLEISCHSALATE

- 91 *Reissalat mit Geflügel*
- 96 Rindfleischsalat
- 96 *Gebundener Rindfleischsalat*
- 96 *Fleisch-Käse-Salat*
- 96 *Fleischsalat*
- 98 Wurstsalat
- 98 *Wurstsalat mit Käse*

#### KALTE FLEISCH- UND EIERVORSPEISEN

- 94 *Roastbeefröllchen*
- 94 *Schinkenröllchen*
- 94 Russisches Ei
- 94 Gefüllte Eier

#### PASTETEN – TERRINEN – GALANTINEN

- 100 Wildpastete
- 102 Fischterrinen
- 103 Geflügelgalantine

### SUPPEN

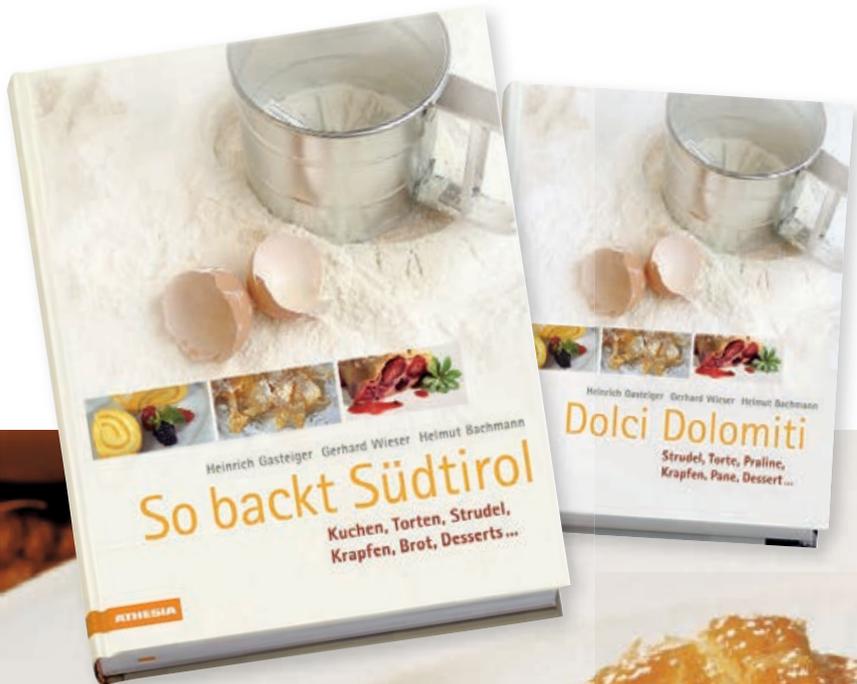
#### KLARE SUPPEN

- 108 Fleischsuppe (Bouillon)
- 108 Kraftsuppe (Consommé)
- 109 Wildkraftsuppe
- 109 Geflügelkraftsuppe
- 110 Klare Ochsenchwanzsuppe
- 111 Steinpilzkraftsuppe
- 111 Tomatenkraftsuppe
- 112 Peperonikraftsuppe

#### EINLAGEN FÜR SUPPEN

- 112 Grießnocken
- 113 Speckknödel
- 114 Grieß-Speckknödel
- 114 Pressknödel
- 116 Leberknödel
- 116 Schwarzpolentaknödel
- 116 *Schwarzpolenta-Käseknödel*
- 117 Topfenocken
- 117 Kräuternocken
- 118 Fleischklößchen
- 118 *Kräuter-Fleischklößchen*
- 118 *Gemüse-Fleischklößchen*
- 118 Frittaten
- 118 *Basilikumfrittaten*
- 118 *Steinpilzfrittaten*
- 119 Milzschnitten
- 119 Biskuitschöberln
- 119 *Schinkenschöberln*
- 119 *Kräuterschöberln*
- 119 *Käseschöberln*
- 119 *Gemüseschöberln*

# Das große Backbuch über die süßen Seiten der Südtiroler Küche



- Über 1000 klassische und neue Rezepte von A wie Apfelkuchen bis Z wie Zelten
- Anschauliche Schritt-für-Schritt-Erklärungen und Fotos für Einsteiger
- Zahlreiche Tipps und Tricks und viel Wissenswertes

Mit der Silbermedaille der  
Gastronomischen Akademie  
Deutschlands (GAD)  
ausgezeichnet



Die Bestseller-Autoren  
HELMUT BACHMANN  
HEINRICH GASTEIGER  
GERHARD WIESER



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

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

39,90 € (I) 42,00 € (D/A)



ISBN 978-88-6839-099-0



athesia-tappeiner.com