

Hanna Perwanger
.....

Südtiroler Leibgerichte



Das
ORIGINAL
der Südtiroler
Küche

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>

2016 · Sechste Auflage
Alle Rechte vorbehalten
© by Athesia AG, Bozen (2008)
Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag
Druck: Athesia Druck, Bozen

ISBN 978-88-8266-500-5

www.athesiabuch.it
buchverlag@athesia.it

 **designed + produced**
IN SÜDTIROL

BILDNACHWEIS

Josef Pernter: Titelbild,
Seite 31, 47, 53, 59, 65, 69,
79 (oben), 93, 107, 127, 136, 141
www.fotolia.de: Seite 146
Sepp Perwanger: alle weiteren Bilder

INHALT

12	Der Zirmerhof in Radein	115	Kuchen, Torten, Strudel und Zelten
18	Die acht Bozner Seligkeiten	131	Törggelen – Köstenessen oder was man alles aus Kastanien machen kann
20	Essen und Wein	137	Südtiroler Speck und Brot
23	Suppen	147	Spezielle Leibgerichte
39	Knödel, Nudeln, Nocken, Plenten	156	Südtiroler Restaurants
61	Allerlei Gesottenes und Gebratenes	162	Südtiroler Küchensprache
81	Gemüse und Salate	163	Register nach Speisenfolgen
98	Die Fahrt ins Unterland	165	Register von A bis Z
103	Südtiroler Obstspezialitäten und Süßspeisen		

ZU DEN REZEPTEN

Alle Rezepte sind, wenn nicht anders vermerkt, für 4 bis 5 Personen berechnet. Bei Verwendung von Umluftöfen kann die Backdauer und -temperatur etwas abgesenkt werden.

ABKÜRZUNGEN

EL	Esslöffel
TL	Teelöffel
Pkg.	Packung
St.	Stück
g	Gramm
kg	Kilogramm
dl	Deziliter
cl	Zentiliter
l	Liter
10 dl	1 l
1 Pfund	500 g

•
• SUPPEN
•

23

•
• KNÖDEL, NUDELN,
• NOCKEN, PLENTEN
• SEIN DIE VIER TIROLER
• ELEMENTEN

39



•
• KUCHEN, TORTEN,
• STRUDEL UND ZELTEN

115



•
• TÖRGGELN – KÖSTENESSEN
• ODER WAS MAN ALLES AUS
• KASTANIEN MACHEN KANN

131

ALLERLEI
GESOTTENES
UND
GEBRATENES

61

GEMÜSE UND SALATE

81

103

SÜDTIROLER
OBSTSPEZIALITÄTEN
UND SÜSSSPEISEN



SÜDTIROLER
SPECK UND BROT



SPEZIELLE LEIBGERICHTE

137

147

GESCHMACK PRÄGT UND PRÄGT SICH EIN, EIN LEBEN LANG

Wohl ein jeder von uns hat seine sehr persönlichen Leibgerichte und vergleicht sie mit den lieb gewonnenen Köstlichkeiten aus Kindheit und Jugend.

So erinnere auch ich mich gern und oft an meine Studienzeit in Bozen, wo meine Großmutter, Hanna Perwanger, die Verfasserin dieses Kochbuches, in ihrer zwar kleinen, aber gemütlichen Wohnung mich bekocht hat, wenn ich das so sagen darf.

Am Wochenende dann waren wir Zirmer-Kinder daheim in Radein, wo uns die liebe Mutter verwöhnte. Sie war bei der Großmutter in die Schule, besser gesagt: in die Küche, gegangen und galt schon bald als eine der besten Köchinnen weit und breit.

Was auf den Tisch kam, sei es in Bozen als auch in Radein, sollte nicht nur meinen Geschmack prägen, sondern auch den meiner Familie, vieler Gäste und Freunde, die nur zu gerne mit am Tisch saßen oder im historischen Speisesaal unseres Berghotels.

Ihre Leibgerichte hat Hanna Perwanger vor bald einem halben Jahrhundert aufgeschrieben und veröffentlicht. Es war übrigens das erste erfolgreiche Südtiroler Kochbuch.



Sepp Perwanger

Die Rezepte meiner Großmutter fanden auf diese Weise Eingang in die allermeisten Südtiroler Haushalte, was durchaus den Geschmack gleich mehrerer Generationen beeinflusst haben dürfte. Zudem verbinden tausende Gäste, die unser schönes Land besuchen, viele dieser Rezepte und Speisen mit genussvollen, gemütlichen Stunden.

Als ihr Enkel möchte ich meiner Großmutter Hanna Perwanger herzlich danken für die Südtiroler Leibgerichte, die sie uns vererbt hat. Sie sind ehrlich und unverfälscht, kurz: sie bringen ein köstliches Stück Südtiroler Lebensfreude auf den Tisch.

Meine Großmutter hat mir einen wichtigen Rat auf den Weg gegeben: Sei sorgfältig, meinte sie, sorgfältig bei Qualität und Herkunft der Zutaten, aber auch bei den Garzeiten und Temperaturen. Und nimm dir die Zeit fürs prüfende Abschmecken vor dem Servieren.

Auch wenn man heutzutage statt Bratfett, Butter oder Rahm stärker auf köstliches Olivenöl setzen mag und die Zahl der Eier etwas reduziert, gelingen die Rezepte verlässlich.

Alle Texte sind so abgefasst, als stünde Hanna Perwanger heute noch am Herd.

GESEGNETE MAHLZEIT!

Sepp Perwanger

Enkel von Hanna am Zirmerhof, Radein

DER ZIRMERHOF IN RADEIN

Wunderbare Welt im südlichsten Teil Tirols, fern der Hektik unserer Zeit: Willkommen am Zirmerhof in Radein auf 1500 Meter Meereshöhe!



Der Zirmerhof

Fährt man vom Etschtal südlich von Bozen auf der Dolomitenstraße bergwärts dem Fleimstal zu, so erblickt man von Kalditsch aus, hoch über den Wäldern ragend, das Weißhorn und das Schwarzhorn. An ihrem Fuß liegt das Dörflein Radein. In früheren Zeiten war es ein langer Weg, bis man zu diesen lichten Höhen gelangte. Nur zu Fuß oder mit einem Reitpferd konnte man Radein erreichen. Die moderne Zeit hat diese Frage gelöst, denn die Siedlung ist heute bequem und schnell über eine Autostraße erreichbar.

Das Panorama, das sich dem Besucher öffnet, ist außergewöhnlich: Mehr als 100 Berge sind zu sehen, die über 3000 Meter hoch sind. Tief unten, im Dunst des Etschtals, liegen die Weindörfer Tramin, Kurtatsch, Kaltern und Eppan. Am Horizont ragen die Spitzen der Brenta-, Presanella-, Ortler- und Ötztaler Gruppe in den Himmel.

Der Sonnenuntergang im Herbst oder Winter wird zum unvergleichlichen Erlebnis. Gegen Westen hin schimmern die fernen Gletscher im Gegenlicht der scheidenden Sonne, sie versinkt in einem Meer von Bergen und Wolken.



Wanderweg mit
typischem Stangenzaun



Goethes Worte sind der vollkommenste Ausdruck dieses Erlebnisses:

*Weit, hoch, herrlich der Blick,
Rings ins Leben hinein!
Von Gebirg zu Gebirg
Schwebt der ewige Geist
Ewigen Lebens ahndevoll.*

Uralt sind die verstreuten Höfe Radeins. Ihre früheste urkundliche Erwähnung stammt aus dem Jahre 1288. Der Hof zu Troge – noch jetzt heißt er Trogerhof – musste im Jahre 1288 dem Grafen von Tirol folgende Abgaben entrichten: 5 Pfund, 4 Star Weitz, 2 Fleisch, 3 Prot, 1 Chitz, 30 yær.

Um 1500 wurde die Radeiner Kirche in ihrer jetzigen Form erbaut und dem heiligen Wolfgang geweiht. Das Kirchlein thront auf einem kleinen Hügel inmitten der freien Landschaft. Die Gefallenendenkmäler der beiden Kriege zeigen, dass besonders im Ersten Weltkrieg kein Hof von schwerem Leid verschont blieb, die Zahl der Gefallenen war für ein so kleines Dorf riesig. Ein schönes Fresko von Ignaz Stolz mit einer hageren Pietà ziert die Kirchenwand neben dem Grab eines abgestürzten Bergsteigers.

Bemerkenswert ist auch ein Pergament aus dem Jahr 1500: Damals hat Papst Alexander VI. der »Capella St. Wolfgang Confessoris in Monte Radain« einen Ablass verliehen, ein seltenes Dokument für eine so kleine Berggemeinde.

Die eigenartigsten und geheimnisvollsten Häuser von Radein werden von den Einwohnern als »In der Stadt« liegend bezeichnet. Es handelt sich um einige ausgesprochen wuchtige Gebäude aus mächtigen Mauern.



SUPPEN

■ »Die Suppe ist eine gesunde, leichte und nahrhafte Speise, die aller Welt zusagt. Sie tut dem Magen wohl und setzt ihn zur Speiseaufnahme und Verdauung in Stand.«

Das sagt Brillat-Savarin, einer der größten französischen Feinschmecker in seinem Werk »La Physiologie du Goût« (1826).

In unserer Zeit wird das Suppenkochen leider etwas vernachlässigt. Auch wird durch die Suppe das Flüssigkeitsbedürfnis des Körpers befriedigt und das viele Trinken beim Essen herabgesetzt.

ZUTATEN

- 1 l Rindssuppe
- 2 EL Madeira
- Cayennepfeffer
- 500 g Kalbskopf
- Petersilie
- Majoran
- Thymian
- Lorbeerblatt
- Pfefferkörner
- 1/2 Zwiebel
- 50 g Champignons
- Fett zum Abrösten der Champignons

KLARE KALBSKOPFSUPPE

ZUBEREITUNG

- Die Rindssuppe mit Madeira und Cayennepfeffer abschmecken. Die fleischigen Teile des Kalbskopfes in Salzwasser unter Beigabe von Petersilie, Majoran, Thymian, Lorbeerblatt, Pfefferkörnern und Zwiebel weich kochen.
- In kleine Würfel schneiden und mit den abgerösteten Champignons in die abgeschmeckte Suppe geben.

ZUTATEN

- 80 g Leber
- 1 Semmel
- etwas Milch
- etwas Zwiebel und Petersilie
- etwas Fett
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- Majoran
- 30 g Semmelbrösel
- 1 l Rindssuppe

LEBERREISSUPPE

ZUBEREITUNG

- Die Leber zerkleinern, mit der in Milch eingeweichten, ausgedrückten Semmel durch den Fleischwolf drehen.
- Zwiebel und Petersilie in Fett rösten. Zusammen mit Ei, Salz, Pfeffer und Majoran unter das Passierte mengen und zuletzt die Brösel daruntermischen.
- Das Gemenge durch ein umgekehrtes, angefeuchtetes Reibeisen in die siedende Suppe drücken. Einmal aufkochen und dann einige Minuten ziehen lassen.

ZUTATEN

- 1 Ei
- 2 EL Milch
- Salz
- 40 g Mehl
- Backfett
- 1 l Rindssuppe

TROPFTEIGERBSENSUPPE

ZUBEREITUNG

- Einen Teig aus Ei, Milch, Salz und Mehl herstellen. Langsam durch ein Reibeisen oder einen Spätzlseiher in heißes Fett eintropfen lassen, darin braun backen und auf Küchenpapier abtrocknen.
- In die heiße Suppe geben.



ZUTATEN

- ¼ l Milch
- 120 g Mehl
- 1 Ei
- Salz
- Backfett
- 1 l Rindsuppe

FRITTATENSUPPE

Omelettensuppe

ZUBEREITUNG

- Kalte Milch und Mehl glatt rühren, Ei und Salz daruntergeben. In einer Pfanne nur so viel Fett erhitzen, dass die Pfanne nur gut befettet ist. Mit einer Schöpfkelle etwas von dem Teig in die Pfanne geben und ganz dünne Omeletten auf beiden Seiten goldbraun backen.
- Die Omeletten zusammenrollen und in dünne Streifen (2 mm breit) schneiden.
- Die Frittaten in die Teller geben, mit Schnittlauch bestreuen und mit heißer Rindsuppe übergießen.

ZUTATEN

- 200 g Pilze
- 60 g Butter
- 1 Zwiebel
- 3 EL Rahm
- 100 g geräucherter Speck
- Pfeffer
- Salz
- 500 g Bandnudeln
- Parmesan, gerieben

JÄGERNUDELN MIT PILZEN

ZUBEREITUNG

- Die gewaschenen, klein geschnittenen Pilze in heißer Butter mit der klein geschnittenen Zwiebel weich dünsten. Rahm, abgeröstete Speckwürfel, Pfeffer und Salz daruntermischen.
- Die Nudeln in Salzwasser kochen, gut abtropfen lassen, zu den Pilzen geben und mit Parmesan bestreuen.

MEIN TIPP

- Ein einfaches, gutes Abendessen im Sommer
- **Weinempfehlung:** Lagrein Kretzer – Bozen – Südtirol

NUDELTEIG

- 200 g Mehl
- 1 Ei
- Salz
- 1/2 Tasse Wasser

FLEISCHMASSE

- 100 g Butter
- 3 Eigelb
- 1 ganzes Ei
- Salz
- 250 g Selchfleisch oder Schinken
- 1/4 l Sauerrahm
- 3 Eiweiß

Butter und Semmelbrösel für die Form

SCHINKENFLECKERLN

ZUBEREITUNG

- Aus dem ausgerollten Nudelteig (siehe Hausnudeln) kleine Quadrate schneiden, 10 Minuten in Salzwasser kochen, abseihen, abschrecken.
- Die schaumig gerührte Butter mit Eigelb, Ei, Salz, fein gehacktem Selchfleisch oder Schinken, Sauerrahm, den gekochten Fleckerln und dem zu festem Schnee geschlagenen Eiweiß vermischen.
- Die Masse in eine gefettete, gebröselte Auflaufform füllen und 45 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad goldbraun backen.

MEIN TIPP

- Eignet sich mit Salat als selbstständige Mahlzeit und ist besonders bei Kindern sehr beliebt.
- **Weinempfehlung:** Sylvaner – Eisacktal – Südtirol

ZUBEREITUNG SCHLUTZKRAPFEN



Den Teig mit einer Nudelmaschine dünn austreiben.



Die Füllung mit einem kleinen Löffel gleichmäßig darauf verteilen. Den Rand mit Ei bestreichen.



Den Teig zusammenfalten und die Ränder mit den Fingern andrücken.



Mit einem Teigrad Halbmonde ausschneiden.



FÜLLE

- 1/2 Zwiebel, gehackt
- 1 EL Butter
 - 1 Kalbshirn, abgehäutet
- 2 EL Spinat, passiert
- 1 EL gekochter Schinken, fein gehackt
- etwas Petersilie, fein gewiegt
- etwas Bratsauce
 - 1 Ei
 - Butter
 - Parmesan

NUDELTEIG

- 500 g Mehl
- 3 Eier
- Salz
- Wasser

SCHLUTZKRAPPEN

ZUBEREITUNG

- Zwiebel in Butter dünsten. Sobald sie Farbe nehmen will, das rohe, gewiegte Kalbshirn und nach einigen Minuten Spinat, Schinken, Petersilie und Sauce dazugeben.
- Aus Mehl, Eiern, Salz, Wasser einen Nudelteig kneten, in 6 Stücke teilen. Die Teile in Blätter ausrollen. 3 davon mit dem aufgeschlagenen Ei bestreichen. Mit einem Kaffeelöffel in gleichmäßigen Abständen kleine Häufchen der Fülle daraufgeben und mit den nicht bestrichenen Blättern bedecken.
- Mit dem Krapfenradel kleine Vierecke oder Halbmonde, in deren Mitte sich die Fülle befindet, ausschneiden.
- In kochendes Salzwasser geben und so lange kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. Vorsichtig abseihen.
- Auf eine vorgewärmte Platte geben und mit zerlassener Butter und geriebenem Parmesan anrichten.

MEIN TIPP

- Weinempfehlung: Ruländer (Pinot Grigio) – Eisacktal – Südtirol

FÜLLE

- 250 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 2 Eier
- 2 EL Käse, gerieben
- 70 g Reis, gekocht
- 2 EL Butter, geschmolzen
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie, gehackt
- 6 Peperoni
- Butter für die Form
- 3 EL Öl

PEPERONI GEFÜLLT MIT HACKFLEISCH

ZUBEREITUNG

- Das Hackfleisch mit der fein gehackten Zwiebel anbraten und mit den restlichen Zutaten vermischen.
- Von den Peperoni an der Spitze einen Deckel abschneiden, Stiel, Kerne und Zwischenhäute sorgfältig entfernen, innen und außen waschen.
- Die Fülle hineingeben und nebeneinander in eine gebutterte Auflaufform setzen. Mit Öl beträufeln und zugedeckt im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad 30 Minuten garen.

MEIN TIPP

- **Weinempfehlung:** Körperreicher Riesling – Vinschgau – Südtirol

ZUTATEN

- 2–3 Lauchstangen
- Salz
- 50 g Butter
- etwas Rindssuppe, reduziert
- 3 EL Tomatenmark
- Pfeffer
- 2 EL Parmesan, gerieben
- 5 dünne Käsescheiben

GRATINIERTER LAUCH

ZUBEREITUNG

- Lauch putzen, in 5 cm lange Stücke schneiden, in Salzwasser 10 Minuten kochen, abgießen. Butter zergehen lassen, den abgetropften Lauch dazugeben, leicht anrösten.
- Die Rindssuppe darübergießen, ebenso Tomatenmark, Salz und Pfeffer, und 30 Minuten dünsten lassen.
- Den Lauch in eine Auflaufform schichten, mit Parmesan bestreuen, mit dünnen Käsescheiben bedecken, den Sud darübergießen und etwa 15 Minuten bei 200 Grad im Ofen überbacken.

MAYONNAISE

- 2 Eigelb
- 1/4 l Öl
- Senf
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Essig oder Zitronensaft
- 1/2 Huhn (gekocht oder gebraten)
- 100 g Champignons
- einige Kapern
- 3 EL Rahm
- 3–4 Essiggurken

HÜHNERSALAT

ZUBEREITUNG

- Die Eigelb mit einem kleinen Schneebesen in einer Porzanschüssel gut verrühren, unter ständigem Rühren das Öl zuerst tropfenweise, dann in dünnem Strahl dazugeben, sehr fleißig weiterrühren, zum Schluss etwas Senf, Salz, Pfeffer und Essig zufügen.
- Das Hühnerfleisch in kleine Würfel schneiden, mit den leicht gebratenen Champignons, Kapern, Mayonnaise, Rahm und den fein aufgeschnittenen Gurken vermischen.



ZUTATEN

- 4 kleine Fenchelknollen
- Butter für die Form
- Butterflöckchen zum Belegen

BÉCHAMELSAUCE

- 1 ½ EL Butter
- 1 EL Mehl
- ½ Tasse Milch
- 1 Eigelb
- 2 EL Käse, gerieben
- Salz
- Muskatnuss

FENCHEL MIT BÉCHAMELSAUCE GRATINIERT

ZUBEREITUNG

- Die äußeren Schalen der Fenchelknollen entfernen und die Knollen in fingerdicke Scheiben schneiden (das Blattgrün fein schneiden und beiseite legen).
- Die Fenchelscheiben in wenig Wasser weich kochen, dann dachziegelartig in eine gut gebutterte niedere Auflaufform legen.
- Aus Butter, Mehl und Milch eine Béchamelsauce bereiten, vom Herd nehmen und mit Eigelb, Fenchelgrün und geriebenem Käse verfeinern. Mit Salz und Muskat abschmecken.
- Die Sauce über die Fenchelscheiben gießen, Butterflöckchen obenauf setzen. Im Ofen bei 200 Grad 12 Minuten schön goldbraun überbacken.

MEIN TIPP

- Eignet sich sehr gut als vegetarisches Gericht oder als Beilage zu kurz gebratenem Fleisch.

DREIKIRCHNER PFIFFERLINGSSOUFFLÉ MIT BERGKRÄUTERSCHAUM

SOUFFLÉ

- 50 g Butter
- 70 g Mehl
- $\frac{1}{2}$ l Milch
- Salz
- Muskatnuss
- 1 Ei
- 2 Eigelb
- 1 EL Zwiebel, fein gehackt
- 100 g frische Pfifferlinge
- etwas Butter
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Parmesan, gerieben
- Petersilie, fein gehackt
- Pfeffer
- 2 Eiweiß

BERGKRÄUTERSCHAUM

- $\frac{1}{8}$ l Sauerrahm
- 125 g Mascarpone
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL frische Bergkräuter, fein gehackt
- 2 EL Sahne, steif geschlagen

ZUBEREITUNG SOUFFLÉ

- Die Butter schmelzen, das Mehl einrühren und so lange erhitzen, bis es etwas Farbe angenommen hat.
- Die Milch erhitzen und mit Salz und Muskat abschmecken. Die ausgekühlte Mehlschwitze mit der warmen Milch aufgießen, glatt rühren und so lange am Feuer lassen, bis sich die Masse vom Boden löst.
- Die Masse in eine Schüssel umschütten, etwas auskühlen lassen, dann das Ei und die 2 Eigelb langsam einrühren.
- In einer Pfanne die Zwiebel mit den geputzten und gewaschenen Pfifferlingen in Butter kurz dünsten und mit Knoblauch, Parmesan, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Pfifferlinge anschließend fein hacken und mit der Grundmasse vermischen.
- Das Eiweiß mit einer Prise Salz zu nicht zu steifem Schnee schlagen und ein Drittel des Eischnees mit der Grundmasse gut vermengen, den restlichen Eischnee nun locker unterheben.
- 4 Förmchen zur Hälfte mit der Soufflémasse füllen und in ein Wasserbad stellen. Im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad etwa 20 Minuten backen.

ZUBEREITUNG BERGKRÄUTERSCHAUM

- Den Sauerrahm sowie den Mascarpone leicht erhitzen und würzen und die Bergkräuter zur Sauce geben, mixen und die geschlagene Sahne unterheben.

MEIN TIPP

- Das Wasserbad mit Zeitungspapier auslegen und vor dem Einschub in das Rohr auf dem Herd aufkochen.
- **Weinempfehlung:** Sylvaner – Klausen – Eisacktal



Gasthof
Bad Dreikirchen –
Barbian



»MUAS« (MUS)

ZUTATEN

½ l Milch
2 EL Weizenmehl
etwas Zucker
etwas Salz
etwas Butter

ZUBEREITUNG

- Die kalte Milch in einer Eisenpfanne auf die Kochplatte stellen und langsam das Mehl einrühren.
- Zuckern und salzen und etwa 20 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen.
- Die eingedickte Masse von der Platte nehmen und auskühlen lassen, etwas Butter in einer Pfanne anbräunen und dieselbe dann auf das »Muas« geben.

MEIN TIPP

- Nur sonntags wurde Weizenmehl, ansonsten »Muasmehl« (Mehl aus dem Keimbett des Maiskorns) verwendet.

Gasthof Kohlern – Kohlern/Bozen



Für 15 Knödel

KNÖDEL

- 200 g Melanzane
- 200 g Tomaten
- 200 g Mozzarella
- etwas Olivenöl
- Knoblauch
- 500 g Weißbrot, ent-
rindet und würfelig
geschnitten
- 100 ml Milch
- 200 g Topfen
- Petersilie
- 4 Eier
- evtl. 3 EL Brotbrösel

BASILIKUMSAUCE

- 400 ml Sahne
- Basilikum
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Parmesan

MELANZANE-TOMATEN-MOZZARELLA- KNÖDEL MIT BASILIKUMSAUCE

ZUBEREITUNG

- Melanzane, Tomaten und Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Die Melanzane kurz in Olivenöl und Knoblauch andünsten. Die Tomaten würzen und abtropfen lassen.
- Das Weißbrot mit den übrigen Zutaten vermengen. Melanzane, Tomaten und Mozzarella dazugeben und gut untermengen. Falls die Masse zu weich wird, etwas Brösel begeben, zu Knödeln formen und in Salzwasser 10 Minuten kochen.
- Für die Sauce die Sahne mit reichlich gehacktem Basilikum aufkochen, etwas salzen und pfeffern. Dann die aufgekochte Sauce in den Mixer geben und ganz fein pürieren, einige Esslöffel Parmesan dazugeben.
- Die Knödel auf der Sauce anrichten und mit fein gehacktem Basilikum garnieren.

MEIN TIPP

- **Weinempfehlung:**
Weißburgunder –
Vinschgau – Süd-
tirol

Hotel Zur Goldenen Rose – Karthaus/Schnalstal



GEBRATENER LAMMRÜCKEN MIT HEUBLUMEN UND MEDITERRANEM GEMÜSE

ZUTATEN

- 2 Lammrücken
zu je 300 g
- 2 Thymianzweige
- 2 Rosmarinzweige
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Distelöl
- Heublumen
- Lammjus
- kalte Butter
- 1 Melanzane
- 1 Zucchini
- 1 Peperoni,
geschält
- Pfifferlinge
- Schalotten
- Petersilie

ZUBEREITUNG

- Den Lammrücken von Sehnen und Fett befreien, mit Thymian, Rosmarin und Knoblauch einreiben und im erhitzten Distelöl kurz anbraten.
- Das Fleisch auf ein Gitter legen, mit Heublumen bestreuen und im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten bei 160 Grad braten. Danach sofort herausnehmen und warm stellen.
- Den Bratensatz in der Pfanne mit Lammjus löschen und mit Butter montieren.
- Melanzane, Zucchini, Peperoni in Scheiben schneiden und grillen.
- Die Pfifferlinge mit gehackten Schalotten anbraten und mit Petersilie verfeinern.
- Den Lammrücken schneiden und mit den Beilagen anrichten.

Hotel Castel Fragsburg – Meran

Südtiroler Leibgerichte

Das Original der Südtiroler Küche

Hanna Perwanger, in Nürnberg geboren, kam mit 21 Jahren auf den Zirmerhof in Radein. Ihre Küche machte sie weitem bekannt. 1967 hat sie ihre Rezepte in einem Büchlein vereint. Ihr Enkel und derzeitiger Besitzer des Zirmerhofes, Sepp Perwanger, hat diese Sammlung um etliche Rezepte aus der heutigen Küche des Zirmerhofes erweitert.

- ▶ Das besondere Kochbuch aus Großmutter's Küche
- ▶ Neue, völlig überarbeitete Ausgabe der beliebten Rezeptsammlung von Hanna Perwanger
- ▶ Ergänzt mit neuen Köstlichkeiten aus der »Küche Perwanger«, die auch heute noch weit über Südtirol hinaus bekannt ist
- ▶ Einfache, leicht nachkochbare Rezepte der Südtiroler Spezialitäten
- ▶ Suppen, Knödel, Nocken, Nudeln, Plenten, Gesottenes, Süßspeisen und vieles mehr
- ▶ Mit weiteren Lieblingsrezepten von typischen Südtiroler Restaurants

»Vom Süden kam das Leichte, Natürliche der italienischen Küche, das gute Bodenständige der Tiroler Speisen bildet die Grundlage, und etwas Wiener Einschlag, besonders bei Mehlspeisen, gibt noch das Tüpfelchen auf dem i.«

Hanna Perwanger



ISBN 978-88-8266-500-5



9 788882 665005

www.athesiabuch.it