

Heinrich Gasteiger * Gerhard Wieser * Helmut Bachmann

DIE
GROSSE
»SO KOCHT
SÜDTIROL«
KOCH
SCHULE



ATHESIA

Heinrich Gasteiger * Gerhard Wieser * Helmut Bachmann

DIE
GROSSE
»SO KOCHT
SÜDTIROL«
KOCH
SCHULE





KOCHEN? WIR ZEIGEN IHNEN, WIE'S GEHT...

Endlich liegt sie vor Ihnen, *Die große „So kocht Südtirol“-Kochschule*. Wir sagen „endlich“, weil wir in den letzten Jahren immer und immer wieder gefragt worden sind, ob wir nicht ein Buch schreiben könnten, das fundamentale Kenntnisse für das lustvolle Kochen zu Hause vermittelt. Jetzt ist es soweit und wir können auf die Kochschule verweisen! Und keine Angst: „Schule“ bedeutet hier nicht langweilige Theorie, sondern ein learning by doing, ein Lernen mit Spaß. Schließlich soll Kochen zuallererst Freude machen!

Deshalb liefert *Die große „So kocht Südtirol“-Kochschule* einfache Erklärungen, viele Beispiele, anschauliche Schritt-für-Schritt-Fotos und garantiert gelingende Rezepte – so, wie Sie das von uns gewohnt sind.

Jeder möchte, dass das, was er kocht, gut schmeckt, appetitlich aussieht und darüber hinaus auch noch gesund ist. Gerade deshalb ist es aus unserer Sicht notwendig, die Grundtechniken der Küche zu beherrschen, zu wissen, wie man etwa eine Artischocke putzt, was man mit einem Kürbis machen kann, wie man Fleisch richtig verarbeitet oder einen Fisch fachgerecht zerlegt. Weit über 100 dieser Grundtechniken haben wir in unserer Kochschule gesammelt, in zahlreichen Bildern dargestellt und mit tollen Rezepten ergänzt.

Schließlich sollen Sie das Gelernte auch gleich in die Tat umsetzen können!

Als Autoren von *Die große „So kocht Südtirol“-Kochschule* versprechen wir Ihnen: Wer sich mit diesem Buch auseinandersetzt, bekommt einen praktischen Überblick und einfachen Zugang zur wunderbaren Welt des Kochens – mit unseren ganz persönlichen Anleitungen, unseren Überzeugungen, mit viel Übersicht und den Fotos von Günther Pichler, der uns mit seinen aussagekräftigen Bildern einigen Erklärungs- und Ihnen einigen Lesebedarf erspart.

Und wenn Sie einmal durch sind mit unserer *„So kocht Südtirol“-Kochschule*, werden Sie uns beipflichten, wenn wir sagen: Kochen ist nicht kompliziert, man muss es nur tun.

Ihre „So kocht Südtirol“-Autoren



Helmut Bachmann

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'H. Bachmann'.

Gerhard Wieser

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'G. Wieser'.

Heinrich Gasteiger

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'H. Gasteiger'.



INHALT

- 5 KOCHEN? WIR ZEIGEN IHNEN, WIE'S GEHT ...
- 7 WIE MAN UNSERE KOCHSCHULE NUTZT
- 10 KÜCHENAUSSTATTUNG
- 22 ZUBEREITUNGSARTEN UND GARMETHODEN
- 28 LEBENSMITTEL – TIPPS FÜR EINKAUF UND LAGERUNG
- 32 WARENKUNDE
- 45 GEWÜRZE UND CO
- 56 FISCH
- 60 MEERESFRÜCHTE: KREBS- UND WEICHTIERE
- 62 FLEISCH
- 74 MAßE UND GEWICHTE

- 76 **GEMÜSE, PILZE, KRÄUTER ...**
- 216 **KARTOFFELN UND GETREIDE**
- 266 **TEIGWAREN, EIER UND KNÖDEL**
- 322 **FISCH UND MEERESFRÜCHTE**
- 374 **FLEISCH, WILD UND GEFLÜGEL**
- 444 **GRUNDREZEPTE**

- 464 GLOSSAR UND KÜCHENSPRACHE
- 465 REGISTER A-Z
- 476 AUTOREN



WIE MAN UNSERE KOCHSCHULE NUTZT

Willkommen in der Küche, schön, dass Sie mit dem Kochen beginnen wollen! Damit Sie Ihren Vorsatz nicht gleich wieder aufgeben, sondern unser Buch immer wieder gern zur Hand nehmen, geben wir Ihnen hier ein paar Hinweise zu seiner Benutzung. Denn wie bei jeder neuen Tätigkeit oder bei jedem Hobby braucht man für die ersten Schritte eine Anleitung.

Lassen Sie sich nicht durch den Titel „Kochschule“ abschrecken – wie in der Schule wollen wir Ihnen das Kochen nicht vermitteln. Wir wollen Sie eher anregen, Dinge auszuprobieren, möchten Unsicherheiten ausräumen und Freude am Genuss wecken.

Damit schon die ersten Versuche zum Erfolg führen, haben wir uns entschieden, schwer erklärbare Handgriffe mit Schritt-für-Schritt-Fotos zu bebildern. So sehen Sie gleich, wie Sie zum Beispiel Gemüse in feine Würfel schneiden oder einen Fisch filetieren können.

Vielleicht werden die ersten Versuche noch nicht perfekt gelingen, aber: Übung macht den Meister!

Da Küchensprache manchmal eine Wissenschaft für sich ist, haben wir versucht, unsere Rezepte in einer allgemein verständlichen Sprache zu verfassen. Leider lassen sich bestimmte Fachbegriffe nicht immer vermeiden. Damit Sie auch diese verstehen, gibt es am Ende des Buches ein Glossar, in dem die wichtigsten Termini erläutert werden. Hier haben wir auch typische Südtiroler Küchenbegriffe aufgenommen und „verdeutsch“.

Wenn man mit einer neuen Sache beginnt, fängt man mit den grundlegenden Dingen an. So auch bei unserer Kochschule, bei der die Basics des Kochens an erster Stelle stehen. Das heißt, wir stellen Ihnen die wichtigsten Küchengerätschaften und verschiedene Gar-techniken vor, wir geben Tipps zum richtigen Einkauf bzw. zur Vorratshaltung und wir beschreiben den Geruch und Geschmack vieler Lebensmittel.

Beim Rezeptteil haben wir uns dafür entschieden, die Kapitel in Warengruppen zu unterteilen, also in Gemüse, Fisch, Fleisch, Teigwaren usw. Vor den Rezepten wird die jeweilige Hauptzutat kurz vorgestellt und wir geben Ihnen einige Tipps zu ihrer Verarbeitung. Auf diese Weise wollen wir Sie dazu ermuntern, sich stärker mit den Zutaten zu beschäftigen. Denn wenn man weiß, was man damit alles machen bzw. wie man sie zubereiten kann, dann traut man sich später, auch einmal vom vorgegebenen Rezept abzuweichen.

Weil aber gerade Kochnovizen am Anfang eine genaue Anleitung brauchen, um etwas Genießbares auf den Tisch zu bringen, sind unsere Rezepte – Schritt für Schritt – einfach und klar aufgebaut und bebildert.

Wo finde ich welches Rezept

Die einzelnen Produkte und ihre Qualität spielen eine entscheidende Rolle beim Kochen. Daher ist es nicht verwunderlich, dass sie in unserem Buch im Mittelpunkt stehen. Mithilfe der Schritt-für-Schritt-Fotos wollen wir Ihnen den Umgang mit bestimmten Hauptzutaten

Messer schleifen

Messer schleifen mit dem Schleifstein:

Schleifstein in kaltem Wasser wässern (bis keine Luftbläschen mehr aufsteigen und sich der Stein vollgesogen hat).

1a



1b



Schleifstein auf eine rutschfeste, ebene Unterlage legen, Messer mit leichtem Druck schräg über die grobe Körnungsseite ziehen. Schleifstein drehen und Vorgang auf der Seite mit der feinen Körnung wiederholen.



2b

Wetzstahl auf einer Arbeitsfläche auflegen, drehen und das Messer auf der Rückseite zum Körper hin abziehen.

2a

Messer schleifen mit dem Wetzstahl:

Messer vom Körper weg in einem Winkel von 20-25 Grad gleichmäßig über den Wetzstahl ziehen. Anschließend das Messer auf der Unterseite des Wetzstahls zum Körper hin ziehen. Vorgang etwa drei- bis viermal wiederholen.

3

Messer beim Schneiden richtig halten:

Messer so halten, dass der Mittelfinger genau am Übergang von Klinge und Griff liegt. Die anderen drei Finger liegen um den Griff, Daumen und Zeigefinger umfassen die Klinge auf beiden Seiten. Beim Schneiden das Schneidgut so festhalten, dass die Fingerkuppen nach innen zeigen und die Fingerknöchel an der Klinge anliegen. Die Klinge gerade auf und ab bewegen, die Spitze liegt auf dem Schneidebrett auf.



Schneidebrett richtig fixieren



1 Küchenkrepp oder ein Küchentuch auf die Arbeitsfläche legen und anfeuchten.



2 Schneidebrett darauflegen.



3 Das Schneidebrett liegt jetzt sicher auf und kann nicht verrutschen.

→ Schneidebretter

Damit Sie lange Freude an Ihren scharfen Messern haben, ist die Auswahl des richtigen Schneidebrettes wichtig. Ob Sie sich für Holz oder Kunststoff entscheiden, das ist Geschmackssache, vom hygienischen Standpunkt sind beide sehr gut.

Wichtiger als die Frage nach dem Material ist die Tatsache, dass man aus hygienischen Gründen für jeden Verwendungszweck ein eigenes Schneidebrett braucht. Würden alle Zutaten auf einem Brett geschnitten, könnten Keime oder Bakterien von einem Lebensmittel auf ein anderes übertragen werden. Um das zu verhindern, müssen beispielsweise in der Gastronomie Geflügel, Fleisch und Gemüse auf verschiedenen, farblich gekennzeichneten Brettern – damit es nicht zu Verwechslungen kommt – geschnitten werden.

Verwenden Sie mindestens drei verschiedene Schneidebretter:

- für stark riechende bzw. färbende Lebensmittel
- für rohes Fleisch, Geflügel und Fisch
- für Obst, Gemüse und Brot

Reinigen Sie Schneidebretter nach jedem Gebrauch. Kunststoffbretter können in die Spülmaschine, Holzbretter sollten mit der Hand gespült und stehend an der Luft getrocknet werden.



Pastinaken



Petersilienwurzeln



Topinambur



Knollensellerie



Süßkartoffeln

Petersilienwurzel kann leicht mit der Pastinake verwechselt werden, da sich beide in Farbe und Form gleichen. Sie ist wegen ihres Geschmacks ein klassisches Suppengemüse, kann aber auch als Beilage zu Fisch und Schmorgerichten gereicht werden. Die Petersilienwurzel enthält außergewöhnlich viel Vitamin C. Außerdem sind ihre Inhaltsstoffe verdauungsfördernd und harntreibend.

- **Aussehen:** längliche, spitz zulaufende, cremefarbene Wurzel mit dünnem Kopfteil und gelbbraunen Ringstreifen, nach oben gewölbter Blattansatz
- **Geschmack:** nach Petersilie, würzig
- **Lagerung:** Petersilienwurzeln sind kühl, dunkel und feucht gelagert mehrere Wochen haltbar.

Knollensellerie wird meist als Suppengemüse oder aromatische Zutat für Schmorgerichte verwendet. Er schmeckt auch roh geraspelt als

Salat oder gekocht bzw. gebraten als Beilage zu Fleischgerichten hervorragend. Sellerie enthält wertvolles Vitamin B und wurde schon im Altertum wegen seiner aphrodisierenden und potenzsteigernden Wirkung geschätzt.

- **Aussehen:** schmutzig-weiße Knolle mit grünlicher Schale und feinen Wurzelhärchen
- **Geschmack:** intensiv würzig, herb
- **Lagerung:** Kann – gewaschen und gut abgetrocknet – einige Tage im Gemüsefach gelagert werden. In einer Sandkiste im Keller bleibt er mehrere Monate frisch.

Rettich ist wegen seiner Schärfe vor allem in der asiatischen Küche sehr beliebt. Das Wurzelgemüse gibt es in verschiedenen Formen und Farben: Winterrettich hat eine schwarze Schale, während Sommerrettich oder Daikon schneeweiß ist. Verantwortlich für die Schärfe sowie für die entzündungshemmende und antibiotische Wirkung sind die in der Pflanze enthaltenen Senföle. Rettichsaft wird bei Husten oft als Hausmittel eingesetzt.

- **Aussehen:** kugelige oder längliche Wurzel
- **Geschmack:** scharf, würzig
- **Lagerung:** Ohne Blätter kann Rettich bis zu zehn Tage im Gemüsefach gelagert werden.

Kren/Meerrettich setzt seine Schärfe erst frei, wenn man ihn zerkleinert. Vorher ist er geruchlos. Kren enthält mehr Vitamin C als Zitronen und ist ein natürliches Antibiotikum. Er wird in der Naturheilkunde gegen Erkältungen und Blasenentzündungen eingesetzt. Die winterharten Wurzeln werden von Oktober bis Januar geerntet. Kren passt sehr gut zu Tafelspitz, Roastbeef, geräuchertem Fisch oder Speck.

- **Aussehen:** gelbbraune, 30–40 cm lange dünne Wurzeln
- **Geschmack:** scharf, herb, löst stechenden Reiz in den Nasenschleimhäuten aus
- **Lagerung:** Ganze Wurzeln sind im Gemüsefach etwa vier Wochen haltbar, angeschnittene 14 Tage.

Zwiebelgemüse

Schalotten eignen sich wegen ihres milden Aromas besonders gut für die kalte Küche: Marinaden, Salatdressings und Salaten geben sie eine feine Würze. Achten Sie darauf, Schalotten nicht zu heiß und nur glasig anzuschwitzen. Wenn sie braun werden, bekommen sie einen bitteren Geschmack.

- **Aussehen:** kleine, länglich-ovale Knollen mit gelbbrauner oder violetter Schale
- **Geschmack:** mild, süßlich
- **Lagerung:** Schalotten können kühl, dunkel und bei hoher Luftfeuchtigkeit bis zu einem Jahr gelagert werden.

Knoblauch ist trotz seines starken Geruchs eines der beliebtesten Gewürze. Riesenknoblauch lässt sich sogar als Gemüse zubereiten. Knoblauch ist er ein sehr gesundes natürliches Antibiotikum und kann Altersbeschwerden sowie Magen-Darm-Probleme positiv beeinflussen. Wenn Knoblauch sparsam dosiert wird, unterstreicht er andere Aromen, ohne sie zu überdecken. Achten Sie darauf, Knoblauch nicht zu heiß anzubraten, da er schnell verbrennt und dann einen bitteren, beißenden Geschmack bekommt. Frischer Knoblauch ist milder als ältere Knollen. Man bekommt ihn zwischen Juni und September.

- **Aussehen:** walnuss- bis apfelgroße Knollen mit bis zu zwölf kleinen Zehen; weiße, violette oder rötliche Schale (je nach Sorte)
- **Geschmack:** leicht süßlich, brennend
- **Lagerung:** Knoblauch sollte kühl und trocken gelagert werden, im Sommer am besten im Gemüsefach. Angebrochene Knollen trocknen schnell aus. Sie sollten deshalb innerhalb von zehn Tagen verbraucht werden. Knoblauch kann sehr gut in Olivenöl konserviert werden.

Bärlauch wächst von März bis Mai an feuchten Standorten und verströmt einen angenehmen Knoblauchgeruch. Das unterscheidet ihn von



Bärlauch

den giftigen Maiglöckchen bzw. Herbstzeitlosen, denen er zum Verwechseln ähnlich sieht. Bärlauch hat die gleiche positive Wirkung wie Knoblauch, hinterlässt nach dem Verzehr aber keinen unangenehmen Geruch. Er wirkt antibakteriell, lindert Husten und Erkältungen, stärkt durch seinen Magnesiumgehalt die Muskeln und enthält viel Vitamin C.

- **Aussehen:** länglich-ovale Blätter an langen Blattstielen
- **Geschmack:** dezent nach Knoblauch
- **Lagerung:** Frischer Bärlauch sollte sofort verbraucht werden. Zum Konservieren kann er zerkleinert und portionsweise eingefroren werden.

Fruchtgemüse

Melonen gehören zu den Kürbisgewächsen und besitzen einen Wasseranteil von über 90 Prozent sowie jede Menge Provitamin A. Wassermelonen (Angurie) haben von Juni bis September Saison und sind ein hervorragender Durstlöcher. Kombinieren Sie sie ruhig einmal mit Fisch bzw. Fleisch oder Tomaten. Die Gerichte bekommen dadurch eine erfrischende, sommerliche Komponente. Unter dem Begriff Zuckermelonen werden viele Sorten zusammengefasst. Gemeinsam ist allen der hohe Zuckergehalt. Zuckermelone mit Rohschinken zählt zu den klassischen Vorspeisen der italienischen Küche.

→ Rind

Als Rindfleisch verkauft wird das Fleisch von weiblichen Jungtieren (Färsen), Kühen, Stieren und Ochsen. Im Gegensatz zu den für die Milchproduktion gezüchteten Kühen wird bei der Fleischproduktion auf Rassen gesetzt, die einen guten Fleischansatz haben.

Achten Sie beim Kauf von Rindfleisch immer darauf, dass Sie für das jeweilige Rezept das passende Teilstück auswählen. Einige Teile – Rücken oder die Innenseite des Schlegels – sind besonders kurzfasrig und eignen sich hervorragend für die Zubereitung eines Bratens.

Ob Rindfleisch zart und aromatisch ist, hängt nicht nur von der Reifung und Lagerung ab, sondern auch davon, von welchem Körperteil das Fleisch stammt. Hier gilt: Je weniger die Muskeln beansprucht wurden, desto zarter ist das Fleisch. Noch zarter wird es dann durch die Fleischreifung. Die beiden hauptsächlich verwendeten Methoden sind die Nassreifung (Wet aging) und die Trockenreifung (Dry aging).

Nehmen Sie das Fleisch vor der Zubereitung rechtzeitig aus dem Kühlschrank, damit es Zimmertemperatur annehmen kann. Trocken gereiftes Fleisch sollte immer sehr heiß angebraten und dann im Backofen bei niedriger Temperatur fertig gegart werden.

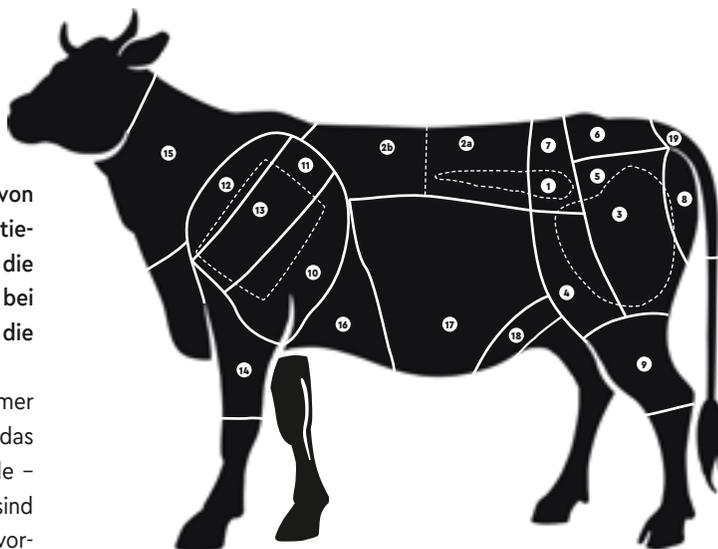
Teilstücke

Rücken (Schoße/Roastbeef) ▶ S. 386–389

1 Filet (Lungenbraten): Liegt unter dem Roastbeef. Es ist besonders zart und feinfaserig, wird als Ganzes gebraten und für Steaks, Chateaubriand, Tournedos, Filetgulasch sowie Fondue verwendet.

2a Flachrippe (flaches Roastbeef): Die Flachrippe wird für T-Bone-Steaks, Entrecôte verwendet oder als Roastbeef englisch im Ganzen gebraten.

2b Hochrippe (hohes Roastbeef): Die Hochrippe stammt aus dem vorderen Rücken. Das



von feinen Fettadern durchzogene Muskelfleisch ist sehr saftig. Es wird als Ganzes gebraten und für Côte de bœuf und Rib-Eye-Steak

Schlegel (Stotzen, Keule)

3 Kaiserteil (Eckstück): Ist das größte Muskelstück, geeignet für Schnitzel und Rouladen.

4 Nuss: Stammt vom vorderen Teil des Schlegels und ist für Schnitzel und zum Schmoren geeignet.

5 Lange Seite (Unterspälte): Wird hauptsächlich zum Kochen und Schmoren verwendet.

6 Tafelspitz: für den klassischen Wiener Tafelspitz, zum Kochen und Schmoren

7 Spitzrose (Hüfte, kleine Nuss): Sehr zartes und saftiges Fleisch, das von feinen Fettadern durchzogen ist und eine lockere Faserstruktur hat. Geeignet für Schnitzel, Rumpsteaks, Braten und Tatar.

8 Weißscherz (runder Mocken): zum Kochen und Schmoren

9 Hintere Stelze (hintere Haxe): Das sehr gut von Fettadern durchzogene Fleisch kann für Gulasch, zum Kochen und als Klärfleisch verwendet werden.

Schulter

10 Hohe Schulter (dicke Schulter): für Gulasch, zum Schmoren und zum Kochen

Rind Teilstücke

Rindsschlegel:

Kaiserteil



Nuss



Lange Seite



Tafelspitz



Spitzrose



Weißscherz



Stelze



Muskelstück/Wadschinken



11 Schulternahtl (Schulterscherzel): zum Schmoren und zum Kochen

12 Schulterspitz (Meisel, falsches Filet): zum Schmoren und zum Kochen

13 Schulterdeckel: Ist eher zäh, eignet sich aber für Gulaschsuppe. Faschiert (gewolft) lässt es sich zum Klären von Kraftbrühen verwenden.

14 Vordere Stelze (vordere Haxe): Wird als Beinfleisch verkauft und zum Kochen von Brühe oder Suppe verwendet. Faschiert (gewolft) lässt es sich zum Klären von Kraftbrühen verwenden.

15 Hals (Nacken) mit Vorschlag: Kräftig durchwachsenes Muskelfleisch, das sich gut zum Kochen und Schmoren eignet. Faschiert (gewolft) lässt es sich zum Klären von Kraftbrühen verwenden.

16 Brust: für Würste und als Suppenfleisch

17 Bauch: für Würste und als Suppenfleisch

18 Flanksteak: zum Grillen und schmoren

19 Schwanz (Schlepp): zum Schmoren

Rindsschulter:

Hohe Schulter



Schulternahtl



Schulterspitz



Rindsbrust/Hals:

Beinfleisch



Hals





GEMÜSE

PILZE

KRÄUTER

Frühlingszwiebeln



Frühlingszwiebeln werden oft als Lauchzwiebeln bezeichnet, obwohl sie nicht mit dem Lauch verwandt sind. Auch wenn die kleinen Zwiebeln das ganze Jahr über erhältlich sind, kommen sie nur im Frühling frisch aus Freilandanbau.

Wegen ihres feinen, milden Zwiebelaromas werden Frühlingszwiebeln selbst von Menschen gemocht, die sonst lieber auf Zwiebeln verzichten. Das Grün erinnert geschmacklich eher an Schnittlauch. Frühlingszwiebeln eignen sich roh für die Verwendung in Salaten, Dips oder Kräutertopfen.

In der asiatischen Küche werden Frühlingszwiebeln häufig gedünstet oder gebraten. Achten Sie darauf, dass Sie sie nicht zu heiß bzw. zu lange erhitzen, damit sie nicht bitter werden.

Einkauf: Frühlingszwiebeln werden immer als Bund verkauft. Die Frische erkennt man an der sattgrünen Farbe der Blätter und ihrer Länge. Lauchzwiebeln bei denen die Blattspitzen bis auf einen kleinen Rest abgeschnitten wurden oder solche mit welkem, verfärbtem Grün sollten Sie liegen lassen.

Lagern: Wirklich frisch bleiben Frühlingszwiebeln mit Grün im Gemüsefach nur zwei bis drei Tage. Die kleinen weißen Zwiebeln (ohne Lauch) halten etwas länger.

Konservieren: Frühlingszwiebeln lassen sich einfrieren, verlieren dabei aber an Geschmack und Konsistenz. Für die Verwendung in Salaten sind sie nach dem Auftauen nicht mehr geeignet.

Frühlingszwiebeln vorbereiten und schneiden

1a Den **Wurzelsatz** ...



1b ... und die **Blattspitzen** abschneiden



2 Die **äußere Blatthülle** abziehen



3 Das **Grün** von der Zwiebel abschneiden



4 Lauchzwiebel **halbieren**



5 Das **Grün** in **Ringe** schneiden



6 Lauchzwiebel in **schräge Stücke** schneiden



Römerkohl/Romanesco



Wie der Name vermuten lässt, wurde der Römerkohl als Variante des Blumenkohls in der Nähe von Rom gezüchtet. Der hellgrüne Kohl mit den tannenspitzenartigen Röschen sieht nicht nur äußerst dekorativ aus, sondern ist auch sehr aromatisch.

Da er – im Gegensatz zu anderen Kohlsorten – kaum Blähungen verursachende Stoffe besitzt, ist er selbst für Menschen mit einem empfindlichen Verdauungssystem gut verträglich. Römerkohl enthält jede Menge Vitamin C, Karotin, Provitamin A, Phosphor, Zink und wenig Kalorien. Der zarte Kohl wird fast nie im Ganzen zubereitet. Garen Sie die Röschen nur kurz und werfen Sie den Strunk nicht einfach weg. Sie können ihn schälen, in Wür-

fel schneiden und ebenfalls zubereiten. Wird Römerkohl zu lange gegart, verliert er viele seiner Nährstoffe und der Kohlgeschmack wird intensiver.

Einkaufen: Achten Sie darauf, dass der Kohl eine satte hellgrüne Farbe und frische, knackige Blätter hat. Wenn die Röschen schwarze Punkte haben, lassen Sie den Römerkohl besser liegen.

Lagern: Lagern Sie den Kohl maximal drei bis vier Tage im Gemüsefach.

Konservieren: Römerkohl können Sie wie Blumenkohl einfrieren.

Römerkohl vorbereiten und schneiden



1

Die **Blätter** und den **Stielansatz** entfernen, den Kopf in Röschen teilen

2

Kleine Röschen
abschneiden



3

Größere Röschen
halbieren



Zucchini



Botanisch gesehen gehören Zucchini zu den Kürbisgewächsen – optisch ähneln sie Gurken. Zucchini – wie ein Exemplar genannt wird – heißt wörtlich übersetzt „kleiner Kürbis“.

Im Supermarkt werden meist grüne Zucchini verkauft. Auf dem Markt oder im Bioladen findet man aber auch runde, gestreifte, gefleckte, weiße oder gelbe Sorten.

Das ursprünglich aus Mittelamerika stammende Gemüse ist wegen seines geringen Eigengeschmacks vielseitig verwendbar. Es lässt sich gut mit anderem Gemüse oder Kräutern kombinieren und passt zu Fleisch und zu Fisch. Sogar solo macht es eine gute Figur.

Zucchini haben ein festes Fruchtfleisch und können gedünstet, geschmort, frittiert oder gegrillt werden. Größere Exemplare werden oft würzig gefüllt, kleinere roh im Salat gegessen oder in

Form von „Zoodles“ als Pasta-Ersatz verwendet. Es gibt sogar Kuchenrezepte mit Zucchini!

Einkaufen: Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Schale nicht beschädigt ist und sich die Zucchini fest anfühlen.

Lagern: Frische Zucchini schmecken natürlich am besten. Sie können die „kleinen Kürbisse“ bis zu einer Woche in einem kühlen Kellerraum oder im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren.

Konservieren: Zucchini halten sich, in Essig oder Öl eingelegt, mehrere Monate. Außerdem lassen sie sich etwa ein Jahr einfrieren. Einfach kleinschneiden, mit etwas Salz bestreuen und so lange liegen lassen, bis sie Wasser gezogen haben. Die Feuchtigkeit mit Küchentuch abtupfen, Zucchini in Gefrierbeutel geben und einfrieren.

Zucchini: *Schnittarten und Sorten*



GEBACKENE ZUCCHINISCHEIBEN MIT MOZZARELLA UND BASILIKUM

FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

300 g **gelbe oder grüne Zucchini**

Salz

Pfeffer aus der Mühle

2 **Mozzarella**

12 **Basilikumblätter**

2 **Eier**

50 ml **Milch**

2 EL **Parmesan**, gerieben

Backfett

Weizenmehl zum Panieren

WEITERES

Friséesalat (gekrauter Endiviensalat),
Lollo rosso, **Eichblattsalat** zum
Garnieren

Majoranblätter zum Garnieren

Olivenöl zum Beträufeln

ZUBEREITUNGSZEIT:
etwa 35 Minuten

Zubereitung

- 1 Zucchini leicht schräg in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.
- 3 Jeweils eine Mozzarellascheibe und ein Basilikumblatt auf eine Zuccinischeibe legen und mit einer zweiten Zuccinischeibe abdecken.
- 4 Mit einem Zahnstocher fixieren.
- 5 Eier mit Milch und Parmesan verquirlen.
- 6 Backfett auf **180 Grad** erhitzen.
- 7 Die gefüllten Zucchini mit Weizenmehl bestäuben.
- 8 In den verquirlten Eiern wenden und im heißen Fett schwimmend auf beiden Seiten insgesamt etwa **3 Minuten** backen.
- 9 Herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und die Zahnstocher entfernen.

Fertigstellung

- 10 Die gebackenen Zuccinischeiben mit Salaten auf Tellern anrichten, mit Majoranblättern und etwas Olivenöl garnieren und servieren.

Tipp

Sie können die Zucchini auch mit Mehl, Ei und Brotbröseln panieren und dann backen.



NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal 555 (kJ 2.324)

E 21 g | F 42 g | KH 19 g | BS 2 g

ARTISCHOCKENSALAT MIT BERGKÄSE

FÜR 4 PERSONEN

ARTISCHOCKEN

4 **Artischocken**

½ **Zitrone**

2 EL **Olivenöl**

30 ml **Weißwein**

120 ml **Wasser**

Salz

Pfeffer aus der Mühle

MARINADE

50 ml **Gemüsebrühe** ▶ S. 454
oder Wasser

1 EL **Petersilienblätter**, fein geschnitten

30 ml **Olivenöl**

1 EL **Zitronensaft**

WEITERES

10 g **Kerbel**, fein gezupft

30 g **Friséesalat**, fein gezupft

30 g **Vogelesalat**

200 g **Bergkäse**, in dünne Scheiben
geschnitten

50 g **geröstete Brotwürfel** ▶ S. 301

ZUBEREITUNGSZEIT:
etwa 50 Minuten

Artischocken

1 Den Stiel der Artischocken abschneiden.

2 Artischocken vorsichtig mit einem Sparschäler oder einem kleinen Messer schälen, bis das weiße Fruchtfleisch zu erkennen ist. Alle harten, ungenießbaren Blattteile entfernen und den Boden eventuell mit einem kleinen Messer zurechtschneiden.

3 Das strohige Innere mit einem Parisienne-Ausstecher oder einem kleinen Löffel aus der Artischocke kratzen.

4 Artischocken während der ersten drei Arbeitsschritte immer wieder mit Zitronensaft einreiben, damit sie sich nicht braun verfärben.

5 Artischockenböden in kleine Spalten schneiden und mit feuchtem Küchenkrepp abdecken, damit sie nicht braun werden.

6 Olivenöl erhitzen und Artischockenspalten darin etwas anbraten. Mit Weißwein und Wasser aufgießen, salzen, pfeffern und bei mäßiger Hitze etwa **7 Minuten** dünsten.

7 Artischocken aus dem Fond nehmen und bereitstellen.

Marinade

8 Den Fond der Artischocken mit Gemüsebrühe, Petersilie, Olivenöl und Zitronensaft zu einer Marinade verrühren.

Fertigstellung

9 Artischocken mit Kerbel, Friséesalat, Vogelesalat und Bergkäse auf Tellern anrichten, mit der Marinade beträufeln und mit gerösteten Brotwürfeln garniert servieren.

Tipps

Sie können die Artischocken auch ganz klassisch im Ganzen kochen und erst danach in Spalten schneiden.

Verwenden Sie nur ganz frische und feste Artischocken.

Sie können die Artischocken auch roh verwenden. Schneiden Sie sie dazu in ganz dünne Scheiben.



NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal 403 (kJ 1.693)

E 17 g | **F** 31 g | **KH** 1 g | **BS** 7 g

FORELLE IN DER FOLIE

FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

4 **Forellen** (trouta) zu je 300 g

300 g **rote Zwiebeln**

40 ml **Olivenöl**

50 ml **Wasser**

Salz

120 g **festkochende Kartoffeln** mit Schale, in Scheiben geschnitten

Pfeffer aus der Mühle

4 kleine **Lorbeerblätter**

4 kleine **Rosmarinzweige**

100 g **Tomaten**, geschält und in Würfel geschnitten

30 g **schwarze Oliven** (Taggiasche)

1 **Knoblauchzehe**, fein geschnitten

40 g **Butter**

2 EL **Kräuteröl** ▶ S. 274

WEITERES

Olivenöl zum Bestreichen

ZUBEREITUNGSZEIT:
etwa 45 Minuten

Zubereitung

- 1 Forellen ausnehmen, Flossen und evtl. Kopf abschneiden, Fische waschen und abtrocknen.
- 2 Zwiebeln schälen und in feine Längsstreifen schneiden.
- 3 Olivenöl in einem flachen Topf erhitzen, Zwiebeln dazugeben, mit Wasser auffüllen und etwa **8 Minuten** weich dünsten. Mit Salz würzen.
- 4 Alufolie mit Olivenöl bestreichen und Kartoffelscheiben mittig darauflegen.
- 5 Forellen innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Kartoffelscheiben platzieren. Lorbeerblätter und Rosmarin in die Bauchhöhle geben.
- 6 Gedünstete Zwiebelstreifen, Tomatenwürfel, Oliven, Knoblauch und Butter auf den Fischen verteilen. Mit Kräuteröl beträufeln.
- 7 Die Fische jeweils mit einer zweiten Alufolie bedecken.
- 8 Die beiden Alufolien an den Rändern fest verschließen, damit beim Garen keine Luft entweichen kann und das ganze Aroma in der Folie bleibt. Im vorgeheizten Backofen bei etwa  **180 Grad 15 Minuten** |  **160 Grad 12 Minuten** garen.

Tipp

Sie können die Fische auch filetieren und nur das Filet verwenden.



NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal 558 (kJ 2.344)

E 39 g | F 38 g | KH 11 g | BS 2 g

ROASTBEEF ENGLISCH MIT OLIVENÖL-HOLLANDAISE

FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

800 g **Roastbeef** mit Fettdeckel

2 EL **Olivenöl** zum Bestreichen

1 **Rosmarinzweig**

2 **Thymianzweige**

1 **Knoblauchzehe**, in Scheiben
geschnitten

Salz

Pfeffer aus der Mühle

4 EL **Öl** zum Anbraten

1 EL **Senf**

OLIVENÖL-HOLLANDAISE

100 ml **Olivenöl**

1 **Eigelb**

30 ml **Weißweinreduktion**
(30 ml Weißwein, 20 ml Weißwein-
essig, 1 EL Schalottenwürfel, alles auf
die Hälfte eingekocht)

1 TL **Estragon**, fein geschnitten

30 g **schwarze Oliven** (Taggiasche),
entsteint und grob gehackt

Salz

WEITERES

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

200 g **gebratene Kartoffelscheiben**

ZUBEREITUNGSZEIT:
etwa 1½ Stunden

Zubereitung

1 Das Roastbeef parieren und die Fettschicht mit einem Messer diagonal einschneiden. (Achtung: Nicht das Fleisch einschneiden!)

2 Mit Öl einreiben und mit Rosmarin, Thymian und Knoblauch belegen. Etwa **30 Minuten** marinieren.

3 Die Kräuter entfernen, aber nicht wegwerfen, und das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Öl in einer Pfanne erhitzen und das Roastbeef darin auf jeder Seite etwa **4 Minuten** anbraten.

5 Fleisch mit der Fettseite nach oben auf einen Gitterrost legen. Mit Senf bestreichen und mit den Kräutern von der Marinade belegen. Im auf  **120 Grad** vorgeheizten Backofen etwa **45 Minuten** garen.

6 Roastbeef aus dem Backofen nehmen, in Alufolie wickeln und bei **60 Grad 8 Minuten** nachgaren lassen, damit sich der Fleischsaft gleichmäßig verteilen kann.

Olivenöl-Hollandaise

7 Olivenöl auf **45 Grad** erwärmen. Ei und Weißweinreduktion in einen Schlagkessel geben und mit einem Schneebesen oder dem Handrührgerät über dem Wasserbad schaumig aufschlagen. Das Öl fadenweise langsam einrühren. Sauce mit Estragon, Oliven und Salz würzen.

Fertigstellung

8 Roastbeef in Scheiben schneiden, mit schwarzem Pfeffer bestreuen und mit gebratenen Kartoffelscheiben und Olivenöl-Hollandaise servieren.

Tipp

Damit Sie wissen, wann das Roastbeef genau richtig gegart ist, verwenden Sie ein **Fleischthermometer**. Rosa gebratenes Fleisch hat eine **Kerntemperatur zwischen 55 und 58 Grad**. Falls Sie kein Thermometer haben, können Sie auch die Fingerdruckprobe machen. Drücken Sie dazu mit ihrem Zeigefinger leicht auf das Fleisch. Englisch gebratenes Fleisch (rare) fühlt sich sehr weich an. Es ist innen roh. Medium bedeutet, das Fleisch ist rosa gebraten. Es fühlt sich beim Draufdrücken weich an. Wenn es sich fest anfühlt, ist das Fleisch durchgebraten (well done).



NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal 760 (kJ 3.191)

E 45 g | F 57 g | KH 11 g | BS 2 g

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

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

info@so-kocht-suedtirol.it · www.so-kocht-suedtirol.it · Fax +39 0471 081079

 www.facebook.com/sokochtsuedtirol

BIBLIOGRAFISCHE INFORMATION DER DEUTSCHEN NATIONALBIBLIOTHEK

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

URHEBERRECHTE

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

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

IMPRESSUM

September 2019

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia Buch GmbH, Bozen

Texterstellung: Kathrin Kötz

Erweitertes Korrektorat: Julia Voigtländer

Nährwertberechnung: Sieglinde Kofler

Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur

Bildbearbeitung: Typoplus, Frangart

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Printer Trento, Trient

ISBN 978-88-6839-200-0

www.athesia-tappeiner.com

buchverlag@athesia.it

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



EINFACH KOCHEN LERNEN

VON DEN PROFIS

Egal, ob Sie Ihre ersten Kochversuche starten, die Grundlagen auffrischen oder Ihre Fähigkeiten in der Küche erweitern wollen, dieses Koch-Einmaleins ist genau dafür gemacht. Das »So kocht Südtirol«-Team hat die Kochschule für all jene konzipiert, die am Anfang ihrer Kochkünste stehen oder sich an komplexere Gerichte bisher nicht herangewagt haben.

Praxisnah und leicht nachvollziehbar werden die einzelnen Schritte beim Kochen gezeigt: Und dabei enthalten nicht nur die Einführungen über das Putzen und Schneiden verschiedener Gemüsesorten, die Grundausstattung in der Küche oder die Pflege und Handhabung von Messern detaillierte Schritt-für-Schritt-Anweisungen mit Fotos, sondern auch die über 100 Rezepte. Bei komplexeren Themen, wie z. B. der Zubereitung von original italienischen Gnocchi oder dem Filetieren von Fischen, gibt es eigene Technik-Seiten mit zusätzlichen Bildern – insgesamt über 1500 Fotos!



**» MIT DIESEM KOCHBUCH KÖNNEN SIE SOFORT LOSLEGEN –
UND ES GELINGT UND SCHMECKT GARANTIERT. «**

ISBN 978-88-6839-200-0



9 788868 392000

athesia-tappeiner.com

39,90 € (VD/A)