

So schmeckt Tirol

Regional kaufen & saisonal genießen



•QUALITÄT•TIROL•





Inhaltsverzeichnis

Tirol mit allen Sinnen.....	6	Ofenerdäpfel.....	62	Speckstangerln.....	124
		Lauwarmes Roastbeef-Sandwich.....	64	Jausenweckerln.....	126
Frühlingserwachen.....	9	Pikante Waffeln.....	66	Zwetschkenröster	128
Kwell-Saiblings-Nockerl.....	10	Mini-Biskuittörtchen.....	68	Apfelgelee.....	130
Roggencracker.....	12	Schokoladeneis.....	70	Zwetschkenmarmelade	132
Kräutersuppe.....	14	Joghurttorte	72	Apfel- und Birnenchips	134
Scharfer Rindfleischsalat.....	16	Gefüllte Brandteigkrapferl.....	74		
Kräuter-Röllchen.....	18	Fruchtige Dessertschiffchen.....	76	Winterwunderland	137
Spieß vom Kitzei.....	20	Erdbeer-Joghurt-Drink	78	Zwiebelsuppe	138
Sandwich vom Kitzei.....	22			Karotten-Erdäpfel-Suppe	140
Gebackenes Kitzei.....	24	Herbstzeitlose.....	81	Naturschnitzel vom Grauvieh Almochs ..	142
Ragout vom Kitzei.....	26	Knoblauchcremesuppe.....	82	Faschierte Nockerl im Speckmantel	144
Flammkuchen.....	28	Erdäpfelsuppe.....	84	Ragout vom Almrind	146
Lammkrone im Kräutermantel	30	Birnen-Pizza.....	86	Champignon-Geschnetzeltes.....	148
Nudelteigtaschen.....	32	Gebratene Louick-Polentataler	88	Roulade mit Goggei.....	150
Pochiertes Kalbsfilet	34	Erdäpfelgratin.....	90	Chili con Carne	152
Erdäpfel mit Salzkruste	36	Erdäpfelrosen	92	Ofenkäse.....	154
Joghurt-Waffeln	38	Erdäpfellaibchen	94	Schweinsbraten	156
Ostergebäck	40	Erdäpfel-Tacos	96	Pasta mit Bolognese	158
Joghurt-Dinkel-Baguette	42	Lambraten in Rotweinsauce.....	98	Geschmortes Hofschwein	160
		Kürbisratatouille.....	100	Apfelradeln	162
Sommerfrische.....	45	Filet vom Almschwein in Blätterteig	102	Kleiner Stinker mit Thymian und Honig ..	164
Kräuteraufstrich	46	Braten vom Grauvieh Almochs	104	Topfenbällchen	166
Rohnenaufstrich	46	Erdäpfeltaler mit Preiselbeeren	106	Apfeltaschen	168
Goggei-Topfen-Aufstrich.....	47	Kwell-Saibling mit Kräuter-Brotkruste ...	108	Joghurt-Rahm-Dessert	170
Kräuter-Quiche.....	48	Erdäpfel-Lasagne	110	Bratapfel	172
Kwell-Saibling im Backpapier	50	Apfelrosen	112	Eierlikör	174
Tartar vom Kwell-Saibling	52	Zwetschkentörtchen	114	Apfelpunsch	176
Kalb-Gemüse-Pfanne.....	54	Apfel-Parfait	116	Weihnachtskekse	178
Pulled Pork	56	Apfel-Crumble	118	Knusper-Gebäck	180
Käsespätzle	58	Birnen-Tiramisu	120		
Huftsteak vom Almrind	60	Karotten-Honig-Muffins.....	122	Herausnehmbarer Saisonkalender	193



Tirol mit allen Sinnen

*Wichtige Ereignisse in unserem Leben verbinden wir oft mit bestimmten Orten, Geschmäckern und Gerüchen.
Sie sind Ankerpunkte unserer Erinnerung.
So wie gutes Essen.*

Die stärkende Suppe nach einer Wanderung, der herzhafte Sonntagsbraten mit dampfenden Erdäpfeln, zu dem die ganze Familie zusammenfindet, die Apfeltaschen, die mit all ihrer Süße aus dem Backofen kommen: In Zeiten wie diesen, in denen wir uns quasi auf Knopfdruck die ganze Welt nach Hause holen können, gewinnt für uns wieder all jenes an Bedeutung, das uns vertraut und nahe ist. Regionalität gibt Sicherheit.

Tirol ist in der glücklichen Lage, dass uns die Natur das ganze Jahr über kulinarisch reich beschenkt und uns aus dem Vollen schöpfen lässt: knackiges Obst und Gemüse, Milch und Milchprodukte, Honig, geschmackiger Käse und frischer Fisch, Fleisch und Wurst sowie Eier von glücklichen Hühnern. Tirol schmeckt nach mächtigen Bergen und sanften Tälern, nach blühenden Wiesen und urigen Almen, feinen Kräutern und duftendem Heu, kühlem Quellwasser, klaren Seen und frischer Luft.

Die Agrarmarketing Tirol hat es sich zur Aufgabe gemacht, Regionalität noch stärker ins Bewusstsein zu rücken und Produkte, die in Tirol gewachsen und veredelt wurden, für den Konsumenten klar sichtbar zu machen. Das Gütesiegel „Qualität Tirol“ – erkennbar am markanten Ranzen auf der Verpackung – steht für hochwertige Lebensmittel, bürgerliche Familienbetriebe, regionale Wirtschaftskreisläufe sowie den Erhalt der einzigartigen Tiroler Kulturlandschaft. Der Kauf von Produkten mit dem Gütesiegel „Qualität Tirol“ ist ein klares Statement für die Region und ein Bekenntnis zur Heimat, die so vielfältig und schön und es damit wert ist, in ihrer Natürlichkeit erhalten zu bleiben. Davon ist Geschäftsführer Matthias Pöschl überzeugt.



Kulinarische Entdeckungsreise

Dieses Kochbuch nimmt Sie mit auf eine Reise zurück zu den Wurzeln, zu mehr Regionalität und einem Leben mit den Jahreszeiten – so wie es früher üblich war.

Rezepte aus dem Fundus der Agrarmarketing Tirol sowie Tiroler Klassiker werden mit diesem Buch festgehalten und modern interpretiert. Hinter den Rezepten steht Eva Eder, Mitarbeiterin der Agrarmarketing Tirol, die sich durch die Vielfalt der Tiroler Qualitätsprodukte inspirieren hat lassen und ihre ganz eigenen Kreationen sowie Variationen daraus entwickelt. Mit dem Kochbuch „So schmeckt Tirol“ zeigt sie, dass sich aus Tiroler Lebensmitteln nicht nur traditionelle Hausmannskost zaubern lässt.

Redegewandt, schlagfertig, mit einem Teelöffel Herzlichkeit, einer Messerspitze Verlässlichkeit und einer Prise Risikobereitschaft – so könnte man Eva wohl am besten beschreiben. Aufgewachsen auf einem Bio-Bergbauernhof ist Eva seit ihrer Kindheit mit den Themen Regionalität und Saisonalität vertraut und verbunden. Ob es darum geht, Gemüse und Fleisch zu verarbeiten oder Obst zu konservieren und einzukochen – Eva hat ihre Erfahrungen, ihre Leidenschaft und das, was die Tiroler Küche seit jeher so besonders macht, in den Rezepten vereint. Für dieses Buch hat sie jedes einzelne Rezept nachgekocht, da ihr eines besonders wichtig war – dass die Gerichte authentisch und nachvollziehbar sind. Unterstrichen wird die Rezeptsammlung durch wunderschöne Fotografien sowie einfache Zubereitungen, mit Produkten aus unserer Heimat, die unkompliziert bei den Tiroler Landwirten und Handelspartnern erhältlich sind.

„So schmeckt Tirol“ soll inspirieren, Tirol kulinarisch (wieder) zu entdecken oder ganz neu kennenzulernen. Außergewöhnliche Geschmackserlebnisse sind vorprogrammiert.

*Wann welche Tiroler Produkte erhältlich sind,
sehen Sie im Saisonkalender im Anhang.*





Frühlingserwachen

Wenn die ersten warmen Sonnenstrahlen die Kühle des Winters vertreiben, erwachen nicht nur wir Menschen wieder zu neuem Leben. Auch in der Natur steht der Frühling für Neubeginn und die Zeit des Wachstums.

Mit der Kraft des Frühlings bahnen sich die ersten Knospen und Blüten ihren Weg ins Freie und beginnen zu sprießen. Der Frühling erfreut das Auge – und gleichermaßen den Magen. Die Ernährung wechselt von wärmenden Gerichten des Winters hin zu leichter Frühlingsküche, die uns neuen Schwung und dem Körper reichlich Energie gibt. Nach den ersten Warmwetterphasen steht auch die erste Ernte auf den Feldern bereits an. Regionales, frisches Frühlingsgemüse liefert uns wichtige Vitamine, Nähr- und Mineralstoffe. Junges Gemüse regt mit seinen Ballaststoffen außerdem den Stoffwechsel an, lässt der Frühjahrsmüdigkeit damit keine Chance und bringt uns durch die letzten Ausläufer der Erkältungszeit. Weil Frühlingsgemüse nicht so robust ist wie seine Winterkollegen, sollte es möglichst schonend zubereitet oder gerne auch roh gegessen werden.

Die Natur ist in Bewegung und schenkt uns kulinarische Frühlingsboten in Form von Kräutern wie Bärlauch, Sauerampfer oder Petersilie, Radieschen, Frühkraut, frischen Sprossen und verschiedenen knackigen Salaten, während andernorts die Vorbereitungen für die Almsaison beginnen und weitere Felder vorbereitet werden, für alles, was noch kommt.

Das große Entstauben

So wunderbar der Frühling ist, er bedeutet für die Landwirtschaft auch reichlich Arbeit. Getreide wird gesät, Erdäpfel, Gemüse, (Blumen-)Zwiebeln gesetzt, die Wiesen werden gepflegt und das erste Mal gemäht, die Weiden für das Vieh bereitgemacht. Auf den Almen kehrt Leben ein und so beschaulich der Alltag dort für so manchen Wanderer anmutet, so hart ist die Arbeit, die dort verrichtet wird. Denn Almleben und Landwirtschaft finden nicht nur bei Schönwetter statt. Die letzten Spuren und mitunter Schäden des Winters müssen beseitigt und die Grundlagen für eine reichliche Ernte geschaffen werden.

Der Frühling ist außerdem die Zeit des Brauchtums und der Tradition. Nach der 40-tägigen Fastenzeit wird mit dem Osterfest die Auferstehung Jesu gefeiert. Immer öfter wird dazu statt des früher traditionellen Osterlamms feines Ziegenkitz serviert. Fleisch mit dem Gütesiegel „Qualität Tirol“ ist grundsätzlich das ganze Jahr über erhältlich – etwa der Tiroler Jahrling oder zu Speck und Hartwurst veredelte Delikatessen. Das „Qualität Tirol“ Kitzei indes ist eine ganz besondere Spezialität, die es vor allem rund um Ostern zu kaufen gibt. Werden für den Ostersonntag also die Palmbuschen gebunden, Ställe und Wohnräume geschmückt und bunte Ostereier versteckt, fängt es auch in der Küche an, herrlich zu duften. Das mild-aromatische Ziegenkitzfleisch ist hell, feinfasrig und trotz seiner fettarmen Struktur äußerst schmackhaft. Es enthält hochwertiges Eiklar, Eisen, Zink und Vitamine und ist perfekt für das kulinarische Frühlingserwachen. Für das Buch haben wir das Kitzei zu einem wunderbar sämig geschmorten Ragout verarbeitet und es in einer anderen Variante gebacken und mit einem Gratin von Erdäpfeln serviert.

Kwell-Saiblings-Nockerl



MENGE
4-6 PERSONEN



DAUER
1 STUNDE
(12 STD. BEIZEN)

Zutaten:

6 Filets vom „Qualität Tirol“ Kwell-Saibling
(ca. 600 g)

1 kl. „Bio vom Berg“ Zwiebel

125 g Crème Fraîche

Salz, Pfeffer

Zutaten Beize:

5 EL Pökelsalz

2 EL Meersalz

50 g Kristallzucker

1 TL Senf (Estragon)

3 bis 4 Zweige Dill

Saft einer ½ Zitrone

Zubereitung:

1. Die Filets waschen und trocken tupfen.
2. Den Dill fein schneiden, in eine Schüssel geben und die restlichen Zutaten der Beize dazugeben sowie vermischen.
3. Die Filets vom Kwell-Saibling auf Frischhaltefolie auflegen und die Beize gleichmäßig darauf verteilen. Die gebeizten Filets in die Folie einschlagen, in eine Schale geben und im Kühlschrank für ca. 12 Stunden marinieren lassen.
4. Anschließend die gebeizten Filets abwaschen und trocken tupfen. Die Haut entfernen und die Filets in kleine Stücke schneiden.
5. Die Zwiebel fein hacken und zum Kwell-Saibling geben. Die Crème Fraîche untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Anschließend die Kwell-Saibling-Masse bis zur Verwendung kaltstellen.

Tipp:

Die Saibling-Nockerl mit Roggencracker
(siehe Rezept Seite 12) servieren.



Roggencracker



MENGE
CA. 50 STÜCK



DAUER
2 STUNDEN

Zutaten:

190 g „Qualität Tirol“ Wieshofer's Roggenmehl

60 g Weizenmehl (Type 700)

10 g Germ (frisch)

1 TL Meersalz

½ TL Kümmel (gemahlen)

250 ml Wasser (lauwarm)

„Qualität Tirol“ Wieshofer's Roggenmehl
(für die Arbeitsfläche)



Zubereitung:

- Das Roggenmehl in eine ausreichend große Schüssel geben, eine Mulde machen und den Germ einbröseln. 50 ml lauwarmes Wasser zum Germ geben, gut umrühren und an einem warmen Ort mind. 30 Minuten gehen lassen.
- Die restlichen Zutaten (Mehl, Salz, Kümmel und Wasser) in die Schüssel geben und einrühren, bis ein glatter, weicher Teig entsteht.
- Den Teig zudeckt für ca. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
- Die Arbeitsfläche mit ausreichend Roggenmehl bestreuen, mit einem Teelöffel kleine Häufchen aus dem Teig stechen und auf der bemehlten Arbeitsfläche platzieren.
- Die Teig-Häufchen im Mehl wenden, auf ein Backblech (mit Backpapier) geben und dort mit den Fingern flach drücken.
- Die dünnen Teigfladen noch ca. 5 Minuten gehen lassen, dann bei 220 °C Heißluft in den bereits vorgeheizten Backofen geben und ungefähr 12 bis 15 Minuten backen.
- Die Cracker aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Tipp:

Gut verschlossen sind die Cracker lange haltbar.



Kräutersuppe



MENGE
4-6 PERSONEN



DAUER
40 MINUTEN

Zutaten:

250 ml „Bio vom Berg“ Schlagrahm

250 ml Weißwein (trocken)

750 ml Rinds- oder Gemüse-Suppe

1 „Bio vom Berg“ Zwiebel

1 „Qualität Tirol“ Erdäpfel (klein)

Salz, Pfeffer

3 Bund frische „Bio vom Berg“ Kräuter
(Schnittlauch, Petersilie, Oregano)

2 EL „Qualität Tirol“ Modlbutter

Zubereitung:

1. Zwiebel und Erdäpfel schälen und fein schneiden.
2. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Erdäpfel dazugeben und kurz anrösten.
3. Mit Wein ablöschen und mit der Suppe aufgießen. Das Ganze zugedeckt für ca. 20 Minuten köcheln lassen.
4. Die Kräuter waschen, abtropfen und fein schneiden.
5. Die Kräuter zur Suppe geben, kurz aufkochen lassen und pürieren.
6. Den Schlagrahm hinzufügen und nochmal erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, erneut mit einem Pürierstab aufschäumen und servieren.





Scharfer Rindfleischsalat

mit Radieschen



MENGE
4 PERSONEN



DAUER
2 STUNDEN

Zutaten Rindfleisch:

500 g Weißes Scherzel vom „Qualität Tirol“ Almrind

1 Pkg. Suppengemüse (Karotten, Sellerie, Lauch)

1 „Bio vom Berg“ Zwiebel

1 EL Pfefferkörner

2 Lorbeerblätter

1 EL Salz

Zutaten Salat:

2 Bund Radieschen

100 g Vogerlsalat

1 Bund „Bio vom Berg“ Petersilie

1 bis 2 rote Chili (frisch)

1 „Bio vom Berg“ Knoblauchzehe

1 Zitrone

Olivensaft

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Das Suppengemüse, eine halbierte Zwiebel (mit Schale), Pfefferkörner und die Lorbeerblätter in einem Topf mit Wasser (ca. 2 l) zum Kochen bringen.
- Das Fleisch in das kochende Wasser geben (das Fleisch soll mit Wasser bedeckt sein) und ca. 1 Stunde 15 Minuten köcheln lassen. Nach ca. 1 Stunde Kochzeit Salz dazugeben.
- Das Fleisch aus der Suppe nehmen und auskühlen lassen. Die Suppe abseihen und zur weiteren Verwendung aufbewahren.
- Die Radieschen klein-würfelig schneiden und in eine Schüssel geben.
- Chili und Knoblauch fein schneiden, die Petersilie grob hacken und unter die Radieschen mischen.
- Die Salatmischung sowie den Vogerlsalat mit dem Saft einer Zitrone und etwas Olivenöl marinieren sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Fleisch mit einer Schneidemaschine oder einem scharfen Messer in sehr dünne Scheiben schneiden und auf einer Platte oder einem Teller anrichten. Die Salatmischung auf das Fleisch geben und servieren.

Tipp:

Das Gemüse und die Gewürze abseihen und den Sud als Suppe verwenden.



Kräuter-Röllchen

mit pikanter Fülle



MENGE
2 BACKBLECHE



DAUER
20 MINUTEN

Zutaten:

150g Weizenmehl (Type 480)

200 ml „Bio vom Berg“ Heumilch

3 „Qualität Tirol“ Goggei

3 Bund „Bio vom Berg“ Kräuter
(Schnittlauch, Petersilie, Basilikum)

Salz, Pfeffer

Fülle:

2 Gläser „Qualität Tirol“ Glocknerkugeln
(Ziegenfrischkäse)

2 Gläser „Qualität Tirol“ Schafkas

1 Pkg. „Bio vom Berg“ Datteltomaten

200g „Bio vom Berg“ Rindersaftschinken

ca. 50g Rucola

Zubereitung:

1. Aus Mehl, Eiern und Milch einen flüssigen Teig anrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Kräuter fein hacken, zum Teig geben und kurz mit dem Pürierstab pürieren.
3. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech leeren und verstreichen.
4. Das Blech in den auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen geben und den Teig 8 bis 10 Minuten backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen, kurz auskühlen lassen und das Backpapier abziehen.
5. In der Zwischenzeit Tomaten in Stücke schneiden und den Käse zerkleinern.
6. Den gebackenen Teig mit Ziegenkäse und Rindersaftschinken belegen. Zu einer Roulade einrollen und dann in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
7. Das zweite Blech mit Schafkäse, Tomaten und Rucola belegen, ebenfalls einrollen und aufschneiden.





Moderne Tiroler Küche mit traditionellen regionalen Zutaten

Dieses Kochbuch nimmt Sie mit auf eine Reise zurück zu den Wurzeln, zu mehr Regionalität und einem Leben mit den Jahreszeiten. Hinter den Rezepten steht Eva Eder, die sich durch die Vielfalt der Tiroler Qualitätsprodukte und den Rezeptfundus der Agrarmarketing Tirol inspirieren hat lassen, ihre eigenen Kreationen und Variationen zu entwickeln. Mit dem Kochbuch „So schmeckt Tirol“ zeigt sie, dass sich aus Tiroler Lebensmitteln nicht nur traditionelle Hausmannskost zaubern lässt.

Unterstrichen wird die Rezeptsammlung durch wunderschöne Fotografien sowie einfache Zubereitungen, mit regionalen Produkten, die unkompliziert bei den Tiroler Landwirten und Handelspartnern erhältlich sind.

„So schmeckt Tirol“ soll inspirieren, Tirol kulinarisch (wieder) zu entdecken oder ganz neu kennenzulernen. Außergewöhnliche Geschmackserlebnisse sind vorprogrammiert.

