

Hanna Perwanger

# Südtiroler Leibgerichte

Das Original der Südtiroler Küche



**ATHESIA**

Alle Rezepte wurden in der Küche des Zirmerhofs gekocht, gebacken und getestet. Ich bedanke mich beim Team, angeführt von Chefkoch Stefan Waldthaler und Souschef Giulio Ventura und bei allen, die dieses Buch von Anfang an begleitet haben.

*Sepp Perwanger*

Zirmerhof, im Frühjahr 2020

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>

### **Bildnachweis**

Alex Filz (Seite 177)

Gasthof Kohlern (Seite 189)

stock.adobe.com: lynea (Grafiken Seite 10), amorroz (13, 14, 19), artmary (21),  
m\_e\_l (55), bioraven (185)

The castle in an other country (Seite 4)

Weingut Klaus Lentsch (Seite 17)

Karin Welponer, Bozen (Grafiken Seite 75, 103, 131, 155, 175)

Alle übrigen Aufnahmen stammen von Valentina Solfrini {Hortus Cuisine}, Gradara.

2020

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia Buch GmbH, Bozen

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Athesia Druck, Bozen

ISBN 978-88-6839-448-6

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

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

 **designed + produced**  
IN SÜDTIROL



# Inhalt

5	Geschmack prägt und prägt sich ein, ein Leben lang
7	„Ich kann es nicht, aber ich werde es lernen!“
8	Der Zirmerhof in Radein
10	Einige Leibgerichte von anno dazumal
13	Die acht Bozner Seligkeiten
14	Die Fahrt ins Unterland
19	Speck in der Südtiroler Küche
21	<b>Gemüse und Salate, Vorspeisen und Soßen</b>
55	<b>Suppen</b>
75	<b>Knödel, Nudeln, Nocken, Plenten</b>
103	<b>Allerlei Gesottenes und Gebratenes</b>
131	<b>Südtiroler Obstspezialitäten und Süßspeisen</b>
155	<b>Kuchen, Torten, Strudel und Zelten</b>
175	<b>Törggelen – Köstenessen oder was man alles aus Kastanien machen kann</b>
185	<b>Südtiroler Brot</b>



# „Ich kann es nicht, aber ich werde es lernen!“

Es war mir nicht an der Wiege gesungen, dass ich einmal Köchin, Wirtin und Bäuerin werden sollte und später ein kleines Kochbuch veröffentlichen könnte. In Nürnberg 1904 geboren, als Arztochter in einer Familie mit alter Tradition aufgewachsen, habe ich, wie es damals Brauch war, meine zehnjährige Ausbildung abgeschlossen, um dann als Haus-tochter der Mutter zu helfen.

Mit 21 Jahren kam ich auf den Zirmerhof in Südtirol, einem Berggasthof mit Landwirtschaft, um mich im Haushalt zu vervollkommen. Ich verheiratete mich nach zwei Jahren mit dem Sohn der Besitzerin, Josef Perwanger. Meine Schwiegermutter starb ein Jahr nach unserer Eheschließung und ich musste in jungen Jahren allein in Küche und Haus schalten und walten. Meine Kochkenntnisse waren für diesen Betrieb noch in den Kinderschuhen, doch mein Wahlspruch war: „Ich kann es nicht, aber ich werde es lernen!“ Ein großes Kochbuch lag auf meinem Nachttisch, und so lernte ich nach und nach die Geheimnisse der Kochkunst. Ich bin also eine reine Autodidaktin.

Zunächst musste ich die Zusammenstellung der Mahlzeiten vollkommen ändern. Nach dem Ersten Weltkrieg war eine andere Auffassung der Ernährung zu erkennen. Auf die Harmonie der Zusammenstellung des Speisezettels kommt es an. Fette, Kohlenhydrate und Eiweiß müssen im richtigen Verhältnis zueinander stehen, auch dürfen vitaminreiche Speisen nicht vergessen werden. Das Zeichen der Vollkommenheit eines reichhaltigen Mahles ist, wenn man nach den Tafelfreuden das Gefühl hat, unbelastet, ja leicht und beschwingt zu sein.

Das war nun mein Bestreben. Es ist mir auch gelungen, denn die Zirmerhofküche ist weithin berühmt geworden.

Dieses Büchlein habe ich 1967 auf Drängen vieler unserer Gäste geschrieben. Eine Neugestaltung ist mehrmals erfolgt, vor allem wurden alle Rezepte überprüft und neue Rezepte sowie viele Bilder ergänzt. Ich hoffe, dass dieses neue Buch ebenso viel Anklang findet wie bisher.

**Hanna Perwanger**





# Gemüse und Salate, Vorspeisen und Soßen

Wohl in keinem anderen deutschsprachigen Land gibt es das ganze Jahr über solch eine Fülle von köstlichen, frischen und heimischen Gemüsen und herrlichem Obst wie in Südtirol. Ein Gang über den Obstmarkt von Bozen ist eine Augenweide, ob es nun im Frühling, Sommer, Herbst oder Winter sei. Von den prächtig rotbackigen Kalterer Böhmern bis zu den leuchtend gelben, aromatischen Golden Delicious sind alle Apfelsorten das ganze Jahr vertreten. Am sehenswertesten ist der Obstmarkt im September/Oktober, wenn die blauen Trauben von den Ständen lachen.

Schon im April bekommt man zarten, wohl-schmeckenden Spargel. Salate jeder Art werden das ganze Jahr angeboten und eine wundervolle Auswahl an Gemüsen, die der Hausfrau das abwechslungsreiche Kochen sehr erleichtern. So gibt es auch unzählige Rezepte für gute Gemüse, Salat und Obstspeisen.

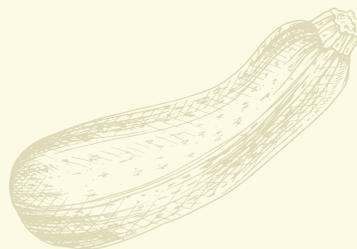
Auch auf unserer Höhe von 1500 Metern wächst der wohlschmeckende, spät schießende, krachige Brasilianersalat noch prachtvoll und bildet feste, große Köpfe. Bis tief in den September hinein haben wir im Garten diesen guten Salat. Mit frischen Kräutern angemacht, ist er ein Essen für sich.

Eine Anmerkung: „Salat will Öl vom Verschwender, Essig vom Geizhals, Salz vom Weisen, und einen Narr, der ihn mischt.“

Ebenso sind die Zucchini, die auch in jedem Klima wachsen, eine große Bereicherung des Speisezettels. Es gibt eine Vielfalt von Rezepten.

Einem unserer Gäste musste ich einen rohen Zucchini zeigen, und wir konstatierten, dass er eine Kreuzung von Gurke und Kürbis sei. Er verfasste darauf folgendes nette Gedicht:

**Ein Kürbis liebte eine Gurke  
Im Etschtal oberhalb Tramin.  
Nachts kroch er zu der Gurkenmurke,  
Die Gurke liebte ja auch ihn.  
Hier tranken sie Gewürztraminer,  
Der Kürbis sagte: ‚Sehr zum Wohl‘,  
Und seiner Gurkenbraut erschien er  
Als schönster Kürbis von Tirol.  
Sie kreuzten sich und bastardierten  
nach Gurken- und auch Kürbisfrist  
Zucchini, der nun im verzierten Salat  
der Etsch zu finden ist.**



Sommersalat  
auf Toast



Salat Verena

## Sommersalat auf Toast

100 g Mortadella (oder Schinkenwurst)  
100 g Käse  
50 g roher Sellerie, geraspelt  
1 Zwiebel, in feine Ringe geschnitten  
1 EL Kapern  
Salz  
Pfeffer  
2–3 EL Mayonnaise

- 1 Mortadella und Käse in feine Streifen schneiden.
- 2 Mit Sellerie, Zwiebelringen, Kapern, Salz, Pfeffer und Mayonnaise vermischen.
- 3 1 Stunde ziehen lassen und auf Toast anrichten.

## Salat Verena

500 g Nudeln  
10 schwarze Oliven  
3 Selleriestangen  
10 frische Basilikumblätter  
½ Zwiebel  
3 Tomaten  
100–150 g Thunfisch  
2 Peperoni  
Öl  
Essig  
Salz  
Pfeffer

- 1 Die Nudeln in viel Salzwasser kochen (nicht zu weich), mit etwas Olivenöl übergießen und kalt werden lassen.
- 2 Die Oliven entsteinen und in kleinere Stücke schneiden. Den Sellerie zerkleinern. Basilikum und Zwiebel fein wiegen. Die geschälten Tomaten in Würfel schneiden. Den Thunfisch in kleine Stücke teilen. Die Peperoni waschen, entkernen und in Streifen schneiden.
- 3 Alles mit den Nudeln mischen und mit viel Öl, Essig, Salz und Pfeffer anmachen. Mindestens 1 Stunde bis zum Anrichten in den Kühlschrank stellen.

### Mein Tipp

- ☞ Einige Scheiben gekochten Schinken dazu reichen.



Bozner Soße

## Bozner Soße

- 3 Eier, hart gekocht
- 2–3 EL Öl
- 2 EL Estragonessig
- 1 EL Rahm
- 1 Prise Senf
- 1 Schalotte, klein gehackt
- 1 EL Pfeffergürkchen, klein geschnitten
- 1 EL Kapern, gehackt
- 2 Sardellenfilets, fein gehackt
- Etwas Petersilie, fein gehackt (auch andere Kräuter)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Msp. Zucker

- 1 Die frisch gekochten, harten Eigelb durch ein feines Sieb drücken.
- 2 Langsam und tropfenweise unter stetem Rühren das Öl hinzugeben, auch Estragonessig, Rahm und Senf. Gut rühren!
- 3 Alle weiteren Zutaten dazugeben und zuletzt das gehackte Eiweiß untermengen.

### Mein Tipp

- ☞ Ist vor allem zu frischem Spargel oder zu Forelle blau sehr beliebt.

## Tomatensoße mit oder ohne Speck

- 1 Zwiebel
- 50 g Speck, wenn gewünscht
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g frische Tomaten
- 1 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- etwas Petersilie
- etwas Basilikum
- 1 Prise Zucker

- 1 Die Zwiebel und wenn gewünscht den Speck sehr fein hacken und mit der Knoblauchzehe und etwas Öl rösten, bis die Knoblauchzehe bräunlich ist, diese dann entfernen.
- 2 Die klein geschnittenen Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Soße langsam für 30 Minuten kochen lassen.
- 3 Fein geschnittene Petersilie und Basilikum zugeben und abschmecken.
- 4 Eine Prise Zucker ist gut daran.

### Mein Tipp

- ☞ Die Soße zu Serviettenknödeln, Tiroler Fastenknödeln oder Römischen Grießscheiben reichen.

## Käsesoße

- ½ l Milch
- 30 g Butter
- 20 g Mehl
- 100 g Parmesan, gerieben
- Muskat
- Salz
- Pfeffer

- 1 Die Milch aufkochen.
- 2 Butter und Mehl in einem Topf bei kleiner Hitze einige Minuten unter ständigem Rühren anschwitzen, ohne dass die Masse bräunt. Die kochende Milch langsam und unter ständigem Rühren dazugießen und auf kleinem Feuer weiterkochen.
- 3 Dann den Parmesan einrühren, mit Muskat würzen und sparsam mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Mein Tipp

- ☞ Sehr gut zu Spinatpudding oder Kartoffelnocken



Tropfteigerbsensuppe



Frittatensuppe

## Tropfteigerbsensuppe

### Backerbsensuppe

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

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

## Frittatensuppe

### Omelettensuppe

**¼ l Milch**  
**120 g Mehl**  
**1 Ei**  
**Salz**  
**Backfett**  
**1 l Rindssuppe**

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



Klassische  
Griessnockensuppe

# Klassische Grießnockensuppe

Für 10–12 Nocken

**½ Eischwer\* Butter**

**Salz**

**1 Ei**

**1 Eischwer\* Grieß**

**1 l Rindssuppe**

**\* wenn das Ei etwa 60 g wiegt, so nehme man  
60 g Grieß und 30 g Butter**

- 1 Die Butter schaumig rühren, salzen. Ei und Grieß zufügen und zu einem gleichmäßigen Teig verrühren. Mit einem Teelöffel, den man öfters in kaltes Wasser taucht, 10–12 Teigstücke abstechen, mit dem Löffel und der nassen Hand zu Nocken formen und in kochendes Salzwasser geben.
- 2 15 Minuten leise kochen und noch 10 Minuten ziehen lassen.
- 3 Beim Anrichten vorsichtig in die heiße Rindssuppe geben.

# Grießreissuppe

**50 g Butter**

**1 Ei**

**Salz**

**Schnittlauch oder Petersilie**

**100 g Grieß**

**1 l Rindssuppe**

- 1 Die Butter schaumig rühren. Ei, Salz, Schnittlauch oder Petersilie zufügen und zuletzt den Grieß unterrühren. Die Masse 30 Minuten stehen lassen.
- 2 Durch ein umgekehrtes, angefeuchtetes Reibeisen in die kochende Rindssuppe drücken. 2 Minuten kochen lassen.



Serviettenknödel

## Serviettenknödel

5 schnittfeste Semmeln

Salz

Pfeffer

Muskat

2 EL Mehl

½ l Milch

2 Eier

80–100 g Butter oder Margarine

150 g Selchfleisch

Petersilie

50 g Semmelbrösel

1 Zwiebel

80 g Butter

- 1 Die Semmeln in kleine Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und dem Mehl vermischen und mit der Milch, die mit 1 Ei verquirlt wird, übergießen.
- 2 Während die Semmelmasse etwas ziehen muss, die Butter oder Margarine schaumig rühren, das zweite Ei unterheben, mit dem gehackten Selchfleisch vermischen und zur Semmelmasse geben. Zum Schluss noch die fein gehackte Petersilie und die Semmelbrösel hinzufügen.
- 3 Aus der Masse eine Wurst formen, in eine nasse, saubere Serviette wickeln, an beiden Enden zubinden und in siedendem Salzwasser etwa 45 Minuten lang kochen.
- 4 Beim Anrichten den Serviettenknödel in fingerdicke Scheiben schneiden, auf einer Platte anrichten und mit Zwiebelringen, die in viel Butter abgebräunt wurden, belegen.

### Mein Tipp

☛ Dazu schmeckt ausgezeichnet eine würzige Tomatensoße.

Man kann den Serviettenknödel auch zu Pilzsoßen oder zu Fleisch mit Bratensoße servieren.

## Tiroler Fastenknödel

Für 15 Knödel

10 schnittfeste Semmeln

2 EL Butter

Petersilie

4 Eier

2 Tassen Milch

1 Zwiebel

2 EL Semmelbrösel

1 EL Mehl

Salz

- 1 Die Semmeln in kleine Würfel schneiden und in der heißen Butter mit der Petersilie leicht durchrösten.
- 2 Die Eier mit Milch verquirlen, über die Semmeln gießen und 30 Minuten stehen lassen.
- 3 Die fein gehackte Zwiebel anrösten und mit Semmelbröseln, Mehl und Salz zur Masse geben, alles gut vermischen.
- 4 Mit nassen Händen erst einen Probeknödel formen und in kochendes Salzwasser legen. Sollte er zu weich sein, noch etwas Semmelbrösel hinzufügen.
- 5 Die Knödel bei kleiner Hitze 15–20 Minuten ziehen lassen.

### Mein Tipp

☛ Man reicht sie zu Kalbsbraten oder Gulasch, kann sie aber auch mit Salat, Pilz- oder Tomatensoße als vegetarisches Gericht servieren.



Leberknödel

## Käseknödel

Für 8–10 Knödel

250 g schnittfestes Weißbrot  
4 Eier  
 $\frac{1}{8}$  l Milch  
1 Zwiebel  
100 g Butter  
100 g Käse  
60 g Mehl  
Muskat  
Salz

- 1 Das Brot in feine Scheibchen schneiden. Eier mit Milch verquirlen und über das Knödelbrot geben. Die fein geschnittene Zwiebel in Butter anschwitzen.
- 2 Käse in feine Würfel schneiden, dann alles zusammen mit dem Mehl unter das Knödelbrot geben und gut vermischen, mit Muskat und wenig Salz würzen.
- 3 Knödel formen, in kochendes Salzwasser einlegen und 15 Minuten darin leise kochen lassen.

### Mein Tipp

☞ Man kann dafür gut Käsereste verwenden. Besonders schmackhaft mit reifem Alm- oder Graukäse.

## Leberknödel

Für 10 Knödel

5 schnittfeste Semmeln  
 $\frac{1}{2}$  mittelgroße Zwiebel  
Petersilie  
150 g Rindsleber  
100 g Kernfett (Nierenfett)  
1 Knoblauchzehe  
Pfeffer  
Salz  
Majoran  
wenig Neugewürz (Piment)  
1 Ei  
 $\frac{1}{8}$  l Milch  
etwas Zitronenschale, gerieben  
2 EL Mehl

- 1 Die Semmeln sehr fein aufschneiden, mit Zwiebeln und Petersilie anrösten und in eine Schüssel geben.
- 2 Leber, Kernfett und Knoblauch durch den Fleischwolf drehen. Pfeffer, Salz, Majoran, Neugewürz, Ei, Milch und Zitronenschale unter die passierte Masse geben, die Semmelmischung und das Mehl untermengen. Die Masse darf nicht fest sein.
- 3 Die Knödel in kochendes Salzwasser einlegen und 20 Minuten ziehen lassen.

### Mein Tipp

☞ Besonders gut dazu ist ein schmackhaftes Sauerkraut, auf dem die Leberknödel angerichtet werden, oder man serviert sie in der Rindssuppe.

Risotto mit Pfifferlingen



## Risotto mit Pfifferlingen

½ Zwiebel  
etwas Olivenöl  
150 g Pfifferlinge  
240 g Reis (Carnaroli, Arborio oder Vialone Nano)  
100 ml Weißwein  
1 l Rindsuppe  
50 g Mascarpone  
50 g Parmesan, gerieben  
etwas Petersilie, gehackt  
Salz  
Pfeffer

- 1 Die fein gehackte Zwiebel in etwas Olivenöl anschwitzen, Pfifferlinge hinzugeben und mitrösten lassen, dann den Reis zugeben, alles umrühren und weiterrösten lassen.
- 2 Mit Weißwein ablöschen und den Wein vollständig verdampfen lassen, sodann mit der Rindsuppe bedecken, köcheln lassen, bis der Reis die Brühe aufgenommen und die gewünschte Festigkeit hat.
- 3 Vom Feuer nehmen, Mascarpone, geriebenen Parmesan und Petersilie beimengen. Eventuell nachsalzen und pfeffern.
- 4 Alles gut vermischen und servieren.

### Mein Tipp

☞ Den Risotto nach Belieben mit kurz gebratenem Fleisch oder Bratensoße ergänzen.

## Maccheroniauflauf

Béchamelsoße  
1 Stück Butter, eigroß  
1 EL Mehl  
½ l Milch  
Salz  
Muskat  
Pfeffer  
1 Eigelb  
3 EL Emmentaler oder Parmesan, gerieben  
400 g Maccheroni  
Salz  
Butter für die Form  
Butterflockchen und Semmelbrösel zum Bestreuen

- 1 Butter und Mehl in einem kleinen Topf bei kleiner Hitze einige Minuten unter ständigem Rühren anschwitzen, ohne dass die Masse bräunt. Unter ständigem Rühren langsam die kochende Milch dazugießen.
- 2 Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen und etwa 10 Minuten leise kochen, bis eine milchweiße, cremige Soße entsteht. Vom Feuer nehmen. Eigelb und Käse unterrühren.
- 3 Die Maccheroni in Salzwasser nicht ganz weichkochen und gut abtropfen lassen.
- 4 In eine gefettete tiefe Auflaufform füllen und mit der Soße übergießen. Mit Butterflocken und Semmelbröseln bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad überbacken.

### Mein Tipp

☞ Jede Art von Nudeln kann so überbacken und als selbstständiges Gericht oder als Beilage gereicht werden.



## Schlutzkrapfen

½ Zwiebel, gehackt  
1 EL Butter  
1 Kalbshirn, gehäutet  
2 EL Spinat, passiert  
1 EL gekochter Schinken, fein gehackt  
etwas Petersilie, fein gehackt  
etwas Bratensoße  
1 Ei  
Butter  
Parmesan  
Nudelteig  
500 g Mehl  
3 Eier  
Salz  
Wasser

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

## Nudeln mit Hammelfleisch

4 EL Öl  
50 g Butter  
1 große Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
4 Tomaten  
3 Peperoni  
100 g Pilze  
Petersilie  
1 Tasse Wirsing, klein geschnitten  
250 g Lamm oder Hammelfleisch  
50 g Speck  
Salz  
2 EL Mehl  
1 Becher Sauerrahm  
250 g Eiernudeln

- 1 In Öl und Butter die gehackte Zwiebel und den Knoblauch dünsten. Die gehäuteten, klein geschnittenen Tomaten, die in feine Streifen geschnittenen Peperoni und die klein geschnittenen Pilze dazugeben. Petersilie und Wirsing ebenfalls hinzufügen und alles 15–20 Minuten schmoren lassen.
- 2 Das klein geschnittene Lamm- oder Hammelfleisch und den gewürfelten Speck goldbraun braten, salzen, mit Mehl bestäuben und mit dem Sauerrahm ablöschen.
- 3 Die Eiernudeln in Salzwasser kochen und gut abtropfen lassen.
- 4 Gemüse, Fleisch und Nudeln nun mischen und sehr heiß servieren.

## Zucchini-Nudel-Gratin

Tomatensoße

500 g frische Tomaten  
1 Zwiebel  
1 Lorbeerblatt  
etwas Wasser  
1 TL Stärkemehl  
Salz  
Pfeffer  
1 Prise Zucker  
1 EL Butter  
  
200 g Zucchini  
300 g Nudeln  
Butter für die Form  
eine Handvoll Topfen (Quark)  
50 g Parmesan

- 1 Die in Scheiben geschnittenen Tomaten mit gehackter Zwiebel und Lorbeerblatt in wenig Wasser weich dünsten, durch ein Sieb streichen und wieder zum Kochen bringen.
- 2 Das in kaltem Wasser angerührte Stärkemehl in die Soße rühren, die Gewürze und zum Schluss die frische Butter zugeben.
- 3 Die Zucchini anbraten und die Nudeln kochen.
- 4 Den Topfen glatt rühren.
- 5 In eine gebutterte feuerfeste Form eine Lage Zucchini geben, darauf eine Lage Nudeln, dann etwas Tomatensoße, dann Topfen und so weiter, bis alles verwendet ist.
- 6 Obenauf den geriebenen Parmesan streuen und einige Butterflocken daraufsetzen. Bei 200–220 Grad 20 Minuten gratinieren.

# Kalbsstelze geschmort

## Ossobuco

6 Kalbsstelzenscheiben mit Knochen (Haxe)

1 Zwiebel

½ Sellerieknolle

1 Petersilienwurzel

2 Karotten

Öl

Mehl

etwas Weißwein

2 EL Tomatenmark

Salz

Pfeffer

30 g geräucherter Speck

einige Salbeiblätter

Rindssuppe

Gremolata

Zitronenschale, gerieben

2 EL glattblättrige Petersilie

1 Knoblauchzehe

- 1 Zwiebel und Wurzelgemüse klein schneiden, separat in Öl anrösten.
- 2 Die Stelzenstücke in Mehl wenden und schön anbraten. Mit Weißwein ablöschen, Gemüse dazugeben, ebenso Tomatenmark, Salz, Pfeffer, klein geschnittenen Speck und Salbei.
- 3 Mit etwas Rindssuppe aufgießen und 1 Stunde zugedeckt dünsten lassen.
- 4 Beim Anrichten die Gremolata über die Ossobuchi streuen.

### Mein Tipp

- 👉 Sehr gut mit Polenta (Seite 99) oder klassisch mit Safranreis servieren.

# Kapuzinerfleisch

5 Scheiben roher Kalbsrücken

5 Scheiben Kalbsniere

Salz

Pfeffer

Öl

1 Glas Weißwein

200 g grüne Bohnen, gekocht

einige Scheiben geräucherter Speck

1 Knoblauchzehe

einige Blätter Basilikum

- 1 Die Nierenscheiben mit einem Zahnstocher an den Fleischscheiben befestigen. Die Fleischscheiben salzen, pfeffern, mit Öl begießen und schnell anbraten.
- 2 Dann in eine Bratenrein (Bratpfanne) geben und etwas Öl und Weißwein angießen. Bohnen, Speck, fein gehackten Knoblauch und Basilikum darübergeben.
- 3 Salzen, pfeffern, alles langsam dünsten, bis das Fleisch gar ist.

### Mein Tipp

- 👉 Besonders gut schmecken dazu Kartoffelpüree oder Bandnudeln.



Kalbsstelze geschmort

# Früchte mit Rum und Vanillecreme

## Tutti Frutti

**1 EL Rum**  
**Gebäckreste**  
**250 g weiche, rohe Früchte**

Vanillecreme

**3 Eier, getrennt**  
**120 g Zucker**  
**70 g Stärkemehl**  
**1 l Milch**  
**1 Pkg. Vanillezucker**  
**3 EL Schlagrahm**

- 1 Die in Rum getränkten, würfelig geschnittenen Gebäckreste in Cremeschalen oder Glasschüsselchen geben. Das würfelig geschnittene Obst darauf legen.
- 2 Eigelb und Zucker schaumig rühren. Das angerührte Stärkemehl, kalte Milch und Vanillezucker zugeben, bei nicht zu starker Hitze auf dem Herd abschlagen, bis die Masse einmal aufkocht.
- 3 Sofort den steifen Eischnee unterziehen, etwas abkühlen lassen und dann den Schlagrahm untermischen.
- 4 Die Creme über das Obst und Gebäck geben und im Kühlschrank erkalten lassen. Nach Belieben mit Obst und Schlagrahm verzieren.

# Früchtepudding mit Weinschaum

**220 g Kalbsnierenfett**  
**190 g Mehl**  
**190 g Zucker**  
**5 Eier**  
**2–3 EL Milch**  
**3 EL Rum**  
**½ Muskat, gerieben**  
**200 g Sultaninen**  
**200 g Weinbeeren**  
**60 g Zitronat, klein gehackt**  
**200 g Marillenmarmelade**  
**4 Äpfel, geschält und fein geschnitten**  
**Butter für die Form**

Weinschaumsoße

**4 Eier, getrennt**  
**3–4 EL Zucker**  
**etwas Zitronenschale, gerieben**  
**¼ l Weißwein**  
**½ Zitrone, Saft**

- 1 Das Kalbsnierenfett ganz fein aufschneiden und mit den restlichen Zutaten gut vermischen. Die Masse in eine gefettete Puddingform füllen, fest verschließen und im Wasserbad 2–3 Stunden kochen.
- 2 Für die Weinschaumsoße Eigelb, Zucker und Zitronenschale schaumig rühren. In eine Kasserolle geben, Wein und Zitronensaft dazugießen und bei kleiner Hitze mit dem Schneebesen dickschaumig schlagen.
- 3 Das steif geschlagene Eiweiß vorsichtig unter die ganz wenig abgekühlte Soße ziehen.
- 4 Die Soße separat zu dem auf eine Platte gestürzten Pudding servieren.



## Einfache Bratäpfel

**5 gleich große Äpfel**

**Butter für die Form**

**etwas Marmelade**

**Butter zum Belegen**

- 1 Die Äpfel waschen und das Kernhaus ausstechen (mit einem Kartoffelschäler geht es gut).
- 2 Eine Auflaufform ausbuttern, die Äpfel hineinstellen und mit einer guten Marmelade füllen.
- 3 Butterflocken auf die Äpfel setzen, etwas Wasser in die Form gießen, kaum 2 cm hoch, und im Ofen bei 180 Grad etwa 30 Minuten braten.

### **Mein Tipp**

- ☞ Sehr gut dazu ist eine kalte Vanillesoße.

## Meraner Bratäpfel

**5 mittelgroße Äpfel**

**2 EL Zucker**

**etwas Butter**

Crème

**150 g Schokolade**

**1 Tasse Rahm**

**50 g Zucker**

**3 Eigelb**

- 1 Die Äpfel schälen, Kernhaus ausstechen, etwas Zucker hineinstreuen. In eine Braterein etwas Wasser und Butter geben, die Äpfel nebeneinander hineinstellen und bei 200 Grad in etwa 25 Minuten weich braten.
- 2 Im Wasserbad die Schokolade schmelzen. Mit Rahm, Zucker und Eigelb (das Wasserbad darf nicht zu heiß werden!) dick schlagen und noch heiß über die angerichteten Bratäpfel gießen.





## Linzer Torte

400 g Mehl  
200 g Butter  
200 g Zucker  
200 g Mandeln, gerieben  
2 Eier  
½ Pkg. Backpulver  
etwas Zimt  
1 Pkg. Vanillezucker  
Nelkenpulver  
etwas Zitrone, Schale, gerieben  
Preiselbeer- oder  
Aprikosenmarmelade  
Puderzucker

- 1 Zwei Drittel des Teiges etwa 1½ cm dick austreiben. Auf den Boden einer mit Backpapier ausgelegten Kuchenform oder auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- 2 Mit Marmelade bestreichen, aus dem restlichen Teig Rollen formen und als Gitter darübergeben.
- 3 30 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad backen.
- 4 Die fertige Torte mit Puderzucker bestäuben.

### Mein Tipp

- ☺ Die Mandeln sollten sehr fein gerieben werden.



## Triester Torte

140 g Butter  
5 Eigelb  
1 Ei  
110 g Zucker  
30 g Schokolade  
½ Zitrone, Saft und Schale, gerieben  
20 g Zitronat  
20 g Aranzini (Orangeat)  
5 Eiweiß  
110 g Mandeln  
70 g Semmelbrösel  
Butter und Mehl für die Form

Weißer Glasur

1 Eiweiß  
100 g Puderzucker  
1 TL Zitronensaft

- 1 Die schaumig gerührte Butter mit Eigelb, Ei und Zucker verrühren. Mit geriebener Schokolade, Zitronensaft und kleinwürflig geschnittenem Zitronat und Aranzini, dem steifen Eischnee, den ungeschälten geriebenen Mandeln und den Bröseln vermengen.
- 2 Die Masse in eine gefettete, bemehlte Tortenform füllen und im vorgeheizten Ofen 35 Minuten bei 180 Grad backen.
- 3 Nach dem Erkalten durchschneiden und, wenn gewünscht, mit etwas Marmelade füllen.
- 4 Eiweiß, Puderzucker und Zitronensaft so lange rühren, bis die Masse schneeweiß, schaumig und dicklich ist. Die Glasur gleichmäßig auf die Torte streichen und im lauwarmen Ofen trocknen!

### Mein Tipp

- 👉 Diese Torte ist besonders gut und saftig.



„Vom Süden kam das Leichte, Natürliche der italienischen Küche, das Bodenständige der Tiroler Speisen bildet die Grundlage, und etwas Wiener Einschlag, besonders bei den Mehlspeisen, ist noch das Tüpfelchen auf dem i.“

Hanna Perwanger

## Das besondere Rezeptbuch aus Großmutter's Küche

Der absolute Klassiker der Südtiroler Kochbücher zeigt sich nach über 50 Jahren mit frischem Outfit und stimmungsvoller Fotografie. Er enthält die beliebtesten Spezialitäten des Landes: Knödel, Nocken, Nudeln und Plenten – für jeden Geschmack ist etwas dabei. Die Rezepte sind sehr detailliert beschrieben, sodass sie leicht nachgekocht werden können. Ein Muss für alle Liebhaber 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 erstmals in einem Büchlein vereint. Ihr Enkel Sepp Perwanger, der derzeitige Besitzer des Zirmerhofes, hat diese Sammlung Südtiroler Köstlichkeiten im Laufe der Jahre um etliche Rezepte aus der heutigen Küche des Zirmerhofes erweitert.

ISBN 978-88-6839-448-6



9 788868 394486

athesia-tapeiner.com

24,90 € (I/D/A)