

SO KOCHT SÜDTIROL

Cucinare nelle Dolomiti | South Tyrolean Classics



Von links nach rechts | Da sinistra a destra | From left to right
Helmut Bachmann, Heinrich Gasteiger, Gerhard Wieser

D Mit über 50 Büchern und weit über 1.000.000 verkauften Exemplaren sind die Bestseller „So kocht Südtirol“, „So backt Südtirol“, „So kocht Italien“, „Feine Küche für alle Tage“ und neu auch „So genießt Südtirol-Reihe“ mit über 24 Titel. Eine Hommage an das Erlebnis Kochen und Backen.

I Con oltre 50 libri e oltre 1.000.000 di copie vendute, i best seller “Cucinare nelle Dolomiti”, “Dolci Dolomiti”, “La nostra cucina italiana”, “La cucina deliziosa delle Dolomiti” e il nuovo “Gustare nelle Dolomiti-Serie” con oltre 24 ricettari sono un omaggio all’arte culinaria.

E With over 50 books and more than 1,000,000 copies sold, the best-selling “Cucinare nelle Dolomiti”, “Dolci Dolomiti”, “La nostra cucina italiana”, “La cucina deliziosa delle Dolomiti” and the new “Gustare nelle Dolomiti-Serie” with over 24 recipes are a tribute to the cu-

D Den drei Südtiroler Meisterköchen **Helmut Bachmann**, Landesberufsschule Emma Hellenstainer Brixen, **Heinrich Gasteiger**, Landeshotelfachschule Kaiserhof Meran und **Gerhard Wieser**, dipl. Diätkoch und 2 Michelin-Sternekokoch im Hotel Castel Dorf Tirol gelingt es auf beeindruckende Art und Weise, kulinarische Traditionen mit einer zeitgemäßen Küche und kreativen Akzenten in Einklang zu bringen.

I I tre chef altoatesini **Helmut Bachmann**, scuola provinciale alberghiera Emma Hellenstainer di Bressanone, **Heinrich Gasteiger**, scuola provinciale alberghiera Kaiserhof di Merano, e **Gerhard Wieser**, diplomato in cucina dietetica e 2 stelle Michelin all’Hotel Castel, riescono in un modo stupefacente ad unire in perfetta armonia tradizioni culinarie e cucina contemporanea con accenti creativi.

E Three South Tyrolean chefs, **Helmut Bachmann** of the Emma Hellenstainer hotel academy in Bressanone, **Heinrich Gasteiger** of the Kaiserhof school in Merano, and **Gerhard Wieser**, a graduate in dietary cuisine and 2 star Michelin chef at Hotel Castel, achieve a perfect union of culinary traditions and contemporary cuisine with creative accents.



Weitere Rezepte
und Tipps der drei
Küchenmeister
finden Sie auch auf:

Troverete
ulteriori ricette
e consigli dei tre
chef su:

You can find
additional recipes
and tips from the
three chefs on:

www.so-kocht-suedtirol.it | www.cucinare-nelle-dolomiti.it

D **SELLERIESCHNITZEL MIT
MAISFLOCKEN GEBACKEN
UND KRÄUTERSALAT**

Zutaten für 4 Personen

I **FETTINE DI SEDANO FRITTO
CON FIOCCHI DI MAIS E
INSALATINA ALLE ERBE**

Per 4 persone

E **FRIED CELERIAC SLICES
WITH CORN FLAKES AND
HERBAL SALAD**

Serves 4



SELLERIESCHNITZEL

- 8 Knollenselleriescheiben
zu je 40 g
- Salz
- 1 Ei zum Panieren
- 3 EL Mehl zum Panieren
- 100 g Maisflocken, grob zerbrösel
zum Panieren

KRÄUTERSALATE

- 60 g Salat und Kräuter (Frisée, Dill,
Ringelblumen, Schnittlauchblüten
und Kerbel)

NUSSDRESSING

- 2 EL Nussöl
- 1 EL Apfelessig
- 2 EL Apfelsaft
- Salz
- Pfeffer

WEITERES

- Backfett

Zubereitung

SELLERIESCHNITZEL

Knollenselleriescheiben etwa **7 Minuten** in Salzwasser kochen. Gekochte Knollenselleriescheiben beidseitig salzen. Ei mit einer Gabel verquirlen, Knollenselleriescheiben in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, durch das verquirlte Ei ziehen und mit grob zerbröselten Maisflocken panieren. Etwas andrücken und leicht abschütteln.

KRÄUTERSALATE

Friséesalat, Dill, Ringelblumen, Schnittlauchblüten und Kerbel zupfen und waschen.

NUSSDRESSING

Nussöl, Apfelessig, Apfelsaft, Salz und Pfeffer vermischen und bereitstellen.

FERTIGSTELLUNG

In einer Pfanne reichlich Backfett erhitzen, die Sellerieschnitzel auf beiden Seiten bei **160 Grad** etwa **4 Minuten** backen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Kräutersalate mit Nussdressing marinieren und mit den Sellerieschnitzeln anrichten und servieren.

FETTINE DI SEDANO

- 8 fette di sedano rapa
di 40 g ciascuna
- sale
- 1 uovo per impanare
- 3 C farina per impanare
- 100 g fiocchi di mais sbriciolati
grossolanamente per impanare

INSALATA ALLE ERBE

- 60 g insalate ed erbe aromatiche
(indivia riccia, aneto, calendula, fiori
d'erba cipollina e cerfoglio)

CONDIMENTO ALLE NOCI

- 2 C olio di noci
- 1 C aceto di mele
- 2 C succo di mela
- sale
- pepe

ALTRO

- olio per friggere

Preparazione

FETTINE DI SEDANO

Lessare il sedano rapa a fette in acqua salata per circa **7 minuti**. Salare le fette cotte su entrambi i lati. Sbattere l'uovo con una forchetta, passare le fette di sedano rapa prima nella farina eliminando quella in eccesso e poi nell'uovo sbattuto impanandole infine con i fiocchi di mais sbriciolati grossolanamente. Premere leggermente e lasciar cadere i fiocchi che non aderiscono.

INSALATINA ALLE ERBE

Spezzettare e lavare l'indivia riccia, l'aneto, la calendula, i fiori d'erba cipollina e il cerfoglio.

CONDIMENTO ALLE NOCI

Mescolare l'olio di noci, l'aceto di mele, il succo di mela, il sale e il pepe, e tenere il condimento pronto per l'uso.

PER ULTIMARE

Riscaldare olio abbondante in una padella, friggere le fettine di sedano rapa da entrambi i lati a **160 gradi** per circa **4 minuti** e poi farle sgocciolare su della carta da cucina. Marinare l'insalatina alle erbe con il condimento alle noci e distribuirla sui piatti. Disporre le fettine di sedano rapa sull'insalatina alle erbe e servire.

CELERIAC SLICES

- 8 slices of celeriac
40 g each
- salt
- 1 egg for breading
- 3 tablespoons flour for breading
- 100 g corn flakes, coarsely
crumbled, for breading

SALAD WITH HERBS

- 60 g salad greens and herbs
(curly endive, dill, calendula,
chive flowers and chervil)

WALNUT DRESSING

- 2 tablespoons walnut oil
- 1 tablespoon apple cider vinegar
- 2 tablespoons apple juice
- salt
- pepper

OTHER

- oil for frying

Preparation

SLICES OF CELERIAC

Boil the celeriac slices in salted water for about **7 minutes**. Season with salt the cooked slices on both sides. Beat the egg with a fork, dip the celeriac slices in flour, removing excess, then in the egg mixture, then finally in the coarsely crumbled corn flakes. Press down slightly and gently remove the flakes that do not stick. Salad with herbs Chop and wash endive, dill, calendula, chive flowers and chervil.

WALNUT DRESSING

Mix the walnut oil, apple cider vinegar, apple juice, salt and pepper, and set aside the dressing, ready for use.

TO FINISH

Heat plenty of oil in a frying pan, fry the celeriac slices on both sides at **160 degrees** for about **4 minutes** and then drain them on paper towel. Dress the salad with the walnut dressing and place on plates. Arrange the slices of celeriac on the salad and serve.

D SCHÜTTELBROT- BANDNUDELN MIT WILDRAGOUT

Zutaten für 4 Personen

I TAGLIATELLE AL PANE CROCCANTE DI SEGALE CON RAGÙ SELVAGGINA

Per 4 persone

E TAGLIATELLE WITH RYE CRISPBREAD AND GAME SAUCE

Serves 4



WILDRAGOUT

- 500 g Reh-, Hirsch- oder Wildhasenfleisch (Keule und Schulter)
- 30 g Karotten
- 20 g Stangensellerie
- 60 g Zwiebeln
- 20 ml Öl zum Dünsten
- ½ EL Tomatenmark
- 125 ml kräftiger Rotwein
- 500 ml Kalbsbrühe oder Wasser
- 1 Rosmarinweig
- 1 Thymianzweig
- ½ Knoblauchzehe, fein gehackt
- 4 Wacholderbeeren
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

SCHÜTTELBROTNUDELN

- 50 g Schüttelbrot, fein gerieben
- 250 g Mehl
- 3 Eier
- 1 EL Olivenöl
- Salz

WEITERES

- 2 EL Butter zum Schwenken
- 1 TL Rosmarin, fein gehackt, zum Schwenken
- 4 EL geröstete Speckstreifen
- Rosmarin zum Garnieren

Zubereitung

WILDRAGOUT

Keulen und Schulter von Sehnen und Fett befreien. Karotten, Stangensellerie und Zwiebel putzen, waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden und in Öl dünsten. Das Fleisch salzen und pfeffern und in einer Pfanne rundum anbraten, zum Gemüse geben und mitdünsten, bis die ganze Flüssigkeit verdunstet ist. Tomatenmark dazugeben und mitrösten, bis die gewünschte Farbe entstanden ist und mit Rotwein ablöschen. Kalbsbrühe dazugeben und das Fleisch langsam etwa 1½ Stunden köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit alle Würzmittel (Rosmarin, Thymian, Knoblauch und Wacholderbeeren) hinzufügen, mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken... >

RAGÙ DI SELVAGGINA

- 500 g di capriolo, cervo o lepre (coscia e spalla)
- 30 g carote
- 20 g sedano
- 60 g cipolla
- 20 ml olio per stufare
- ½ C concentrato di pomodoro
- 125 ml vino rosso corposo
- 500 ml fondo di vitello o acqua
- 1 rametto di rosmarino
- 1 rametto di timo
- ½ spicchio d'aglio tritato finemente
- 4 bacche di ginepro
- sale
- pepe macinato al momento

TAGLIATELLE

- 50 g pane croccante di segale ("Schüttelbrot") grattugiato finemente
- 250 g farina
- 3 uova
- 15 ml olio
- sale

ALTRO

- 2 C burro per saltare
- 1 c rosmarino tagliato finemente da far saltare nel burro
- 4 C strisciole di speck arrostiti
- rosmarino per guarnire

Preparazione

RAGÙ DI LEPRE

Mondare dalle nervature e dal grasso la coscia e la spalla. Pulire carota, sedano e cipolla, lavarli, pelarli, tagliarli a dadini e stufarli nell'olio. Salare e pepare la carne e arrostitirla in una padella su tutti i lati, unirli alle verdure e stufarla insieme fino a esaurimento del liquido. Aggiungere il concentrato di pomodoro e arrostitire fino a ottenere il colore desiderato, poi sfumare con il vino rosso. A questo punto versare il fondo di vitello e far sobbollire il tutto per circa 1½ ore. Poco prima di fine cottura aggiungere tutti gli aromi (rosmarino, timo, aglio e bacche di ginepro), aggiustare di sale e pepe e terminare la cottura. Togliere la carne dal sugo, disossarla, spezzettarla... >

GAME SAUCE

- 500 g of roe, deer or hare (leg and shoulder)
- 30 g carrots
- 20 g celery
- 60 g onion
- 20 ml oil to stew
- ½ tablespoon tomato paste
- 125 ml full-bodied red wine
- 500 ml veal stock or water
- 1 sprig of rosemary
- 1 sprig of thyme
- ½ clove of garlic, finely chopped
- 4 juniper berries
- salt
- freshly ground pepper

TAGLIATELLE

- 50 g of rye crispbread ("Schüttelbrot"), finely grated
- 250 g flour
- 3 eggs
- 15 ml oil
- salt

OTHER

- 2 tablespoons butter for sautéing
- 1 teaspoon rosemary, finely chopped to sauté in butter
- 4 tablespoons smoked speck or bacon in julienne strips, roasted
- rosemary for garnish

Preparation

HARE SAUCE

Trim the fat from the ribs, thigh and shoulder. Prepare carrots, celery and onion, wash, peel, dice and stew in oil. Season the meat with salt and pepper and braise it in a pan on all sides, add the vegetables and simmer together until all of the liquid is absorbed. Add the tomato paste and roast until you get the desired colour, then add red wine and cook over high heat. At this point add the veal stock and simmer for approx. 1 ½ hours. Just before the end of cooking add all the spices (rosemary, thyme, garlic and juniper berries), season with salt and pepper and finish cooking. Remove the meat... >

und fertig kochen lassen. Das Fleisch aus der Sauce nehmen und von den Knochen befreien. Fleischstücke in Würfel schneiden oder etwas zerpfücken und wieder in die passierte Sauce geben.

SCHÜTTELBROTBANNUDELN

Schüttelbrotbrösel, Mehl, Eier, Olivenöl und Salz zu einem Teig verkneten, etwa 20 Minuten ruhen lassen. Mit der Nudelmaschine ausrollen und in Bandnudeln schneiden.

FERTIGSTELLUNG

Bandnudeln in reichlich Salzwasser etwa 5 Minuten kochen, abseihen und in heißer Butter mit Rosmarin schwenken. Die aufgerollten Nudeln auf dem Hasenpfeffer anrichten, mit gerösteten Speckstreifen und Rosmarin garniert servieren.

o tagliarla a dadi e rimetterla nel sugo precedentemente passato.

TAGLIATELLE

Lavorare il pane croccante di segale, la farina, le uova, l'olio e il sale fino a ottenere un impasto e far riposare per circa 20 minuti. Stendere con la macchina per la pasta e tagliare delle tagliatelle.

PER ULTIMARE

Cuocere le tagliatelle in abbondante acqua salata per 5 minuti, scolarle e saltarle nel burro caldo e rosmarino. Disporre le tagliatelle arrotolate sul ragù di lepore e servire con le striscioline di speck arrostiti e rosmarino.

from the sauce, de-bone, break it or cut into cubes and put it back into the previously made sauce.

TAGLIATELLE

Work the rye crispbread, flour, eggs, oil and salt until it becomes dough and let it rest for about 20 minutes. Roll out with a pasta machine and cut the tagliatelle (note: they should be about 1 cm wide).

TO FINISH

Cook the pasta in boiling salted water for 5 min, drain and toss in warm melted butter and rosemary. Arrange the tagliatelle making a nest over the hare sauce and serve with the strips of roasted speck and rosemary.

RECLA OLTSPECK

D Die drei Meisterköche Helmut Bachmann, Heinrich Gasteiger und Gerhard Wieser des „So kocht Südtirol“-Teams verwenden ausschließlich Recla Oltspeck für die Zubereitung bodenständiger sowie innovativer Speckrezepte. Dieser wird über 9 Monate gelagert, er enthält wenig Salz und die Familie Recla ist seit mehreren Generationen ein anerkannter Spezialist für Südtiroler Speck.

I I tre chef Helmut Bachmann, Heinrich Gasteiger e Gerhard Wieser del team di “Cucinare nelle Dolomiti” utilizzano esclusivamente il Recla Oltspeck per la preparazione di ricette tradizionali e innovative a base di speck, stagionato per oltre 9 mesi e contenente poco sale. Da diverse generazioni, la Famiglia Recla è una rinomata specialista nell’ambito dello speck altoatesino.

E The team of three chefs, Helmut Bachmann, Heinrich Gasteiger and Gerhard Wieser who realised “Cucinare nelle Dolomiti” exclusively use Recla Oltspeck for the preparation of traditional and innovative recipes made with speck, aged for over 9 months and lightly salted. The Recla family are renowned specialists in South Tyrolean speck for many generations.



D **MARILLENKNÖDEL**

Für 4 Personen

I **CANEDERLI ALLE
ALBICOCCHE**

Per 4 persone

E **APRICOT CANEDERLI**

Serves 4

**KARTOFFELTEIG**

- 400 g mehligte Kartoffeln
- 1 Eigelb
- 1 EL zerlassene Butter
- 120 g Mehl
- Salz

FÜLLUNG

- 8 kleine Marillen (Aprikosen)
- 80 g Rohmarzipan oder ½ Stück Würfelzucker zum Füllen

WEITERES

- 50 g Zucker
- 1 TL Zimt
- 100 g geröstete Brotbrösel
- 50 g zerlassene Butter
- 4 Zitronenmelisseherzen zum Garnieren
- 50 ml Karamellsauce zum Garnieren
- Staubzucker zum Bestreuen

Zubereitung**KARTOFFELTEIG**

Kartoffeln schälen, in 2x2 cm große Würfel schneiden und etwa **20 Minuten** in Salzwasser kochen. Abseihen und etwas ausdämpfen lassen (damit sie trockener sind). Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken, mit Eigelb und Butter verkneten, dann erkalten lassen. Mehl und Salz unter die Kartoffelmasse kneten.

FERTIGSTELLUNG

Den Kartoffelteig 1 cm dick ausrollen und in acht gleich große Quadrate schneiden. Marillen waschen, trocknen, einschneiden, jedoch nicht ganz durchschneiden, den Kern herausnehmen und mit je 10 g Rohmarzipan füllen. Nun die Teigquadrate um die Marillen wickeln, gut verschließen und zu Knödeln formen. Die Knödel in reichlich Salzwasser etwa **15 Minuten** kochen. Zucker, Zimt und Brotbrösel vermischen, die Knödel darin wälzen und auf Tellern anrichten. Mit zerlassener Butter übergießen, mit Zitronenmelisse, Karamellsauce und Staubzucker garnieren und servieren.

IMPASTO ALLE PATATE

- 400 g patate farinose
- 1 tuorlo
- 1 C burro fuso
- 120 g farina
- sale

RIPIENO

- 8 albicocche piccole
- 80 g pasta di marzapane per farcire

ALTRO

- 50 g zucchero
- 1 c cannella
- 100 g pangrattato tostato
- 50 g burro fuso
- 4 ciuffetti di melissa per guarnire
- 50 ml salsa al caramello per guarnire
- zucchero a velo per spolverizzare

Preparazione**IMPASTO ALLE PATATE**

Pelare le patate, tagliarle a dadi di 2 cm circa e cuocerle in poca acqua salata per circa **20 minuti**. Scolarle e far perdere il vapore (in modo che si asciugano). Passare le patate, mescolarle al tuorlo e al burro fuso, far poi raffreddare il tutto. Impastare con la farina e il sale.

PER ULTIMARE

Stendere l'impasto alla patate in uno spessore di 1 cm circa e ritagliarlo in otto quadrati di uguali dimensioni. Lavare, asciugare, incidere – senza perforare – snocciolare e farcire ciascuna albicocca con 10 g di marzapane. Avvolgere adesso le albicocche nei quadrati di pasta, richiudere bene e formare dei canederli. Cuocerli in abbondante acqua salata per circa **15 minuti**. Mescolare lo zucchero, la cannella e il pangrattato, passarci i canederli e disporli poi sui piatti. Irrorarli con il burro fuso, guarnire con la melissa, la salsa al caramello e lo zucchero a velo, infine servire.

POTATO PREPARATION

- 400g floury potatoes
- 1 egg yolk
- 1 tablespoon melted butter
- 120 g flour
- salt

FILLING

- 8 small apricots
- 80 g marzipan for filling

OTHER

- 50 g sugar
- 1 teaspoon cinnamon
- 100 g toasted breadcrumbs
- 50 g butter, melted
- 4 sprigs of melissa (lemon balm) for garnish
- 50 ml caramel sauce for garnish
- powdered sugar for dusting

Preparation**POTATO MIXTURE**

Peel the potatoes, cut into cubes of approximately 2 cm and cook in a small amount of salted water for about **20 minutes**. Drain and let them cool down until the steam is gone (so they dry). Rice the potatoes, mix in the egg yolk and melted butter, then let cool. Mix in the flour and salt.

TO COMPLETE

Roll out the potato dough to a thickness of about 1 cm and cut into eight squares of equal size. Wash, dry, slit and remove pit from apricots without perforating them, then stuff each apricot with 10 g of marzipan. Wrap the apricots with the squares of dough, seal well and form large round dumplings. Cook them in boiling, salted water for about **15 minutes**. Mix sugar, cinnamon and breadcrumbs, roll the dumplings in the mixture and place on plate, drizzle with melted butter, garnish with lemon balm, caramel sauce and powdered sugar, then serve.