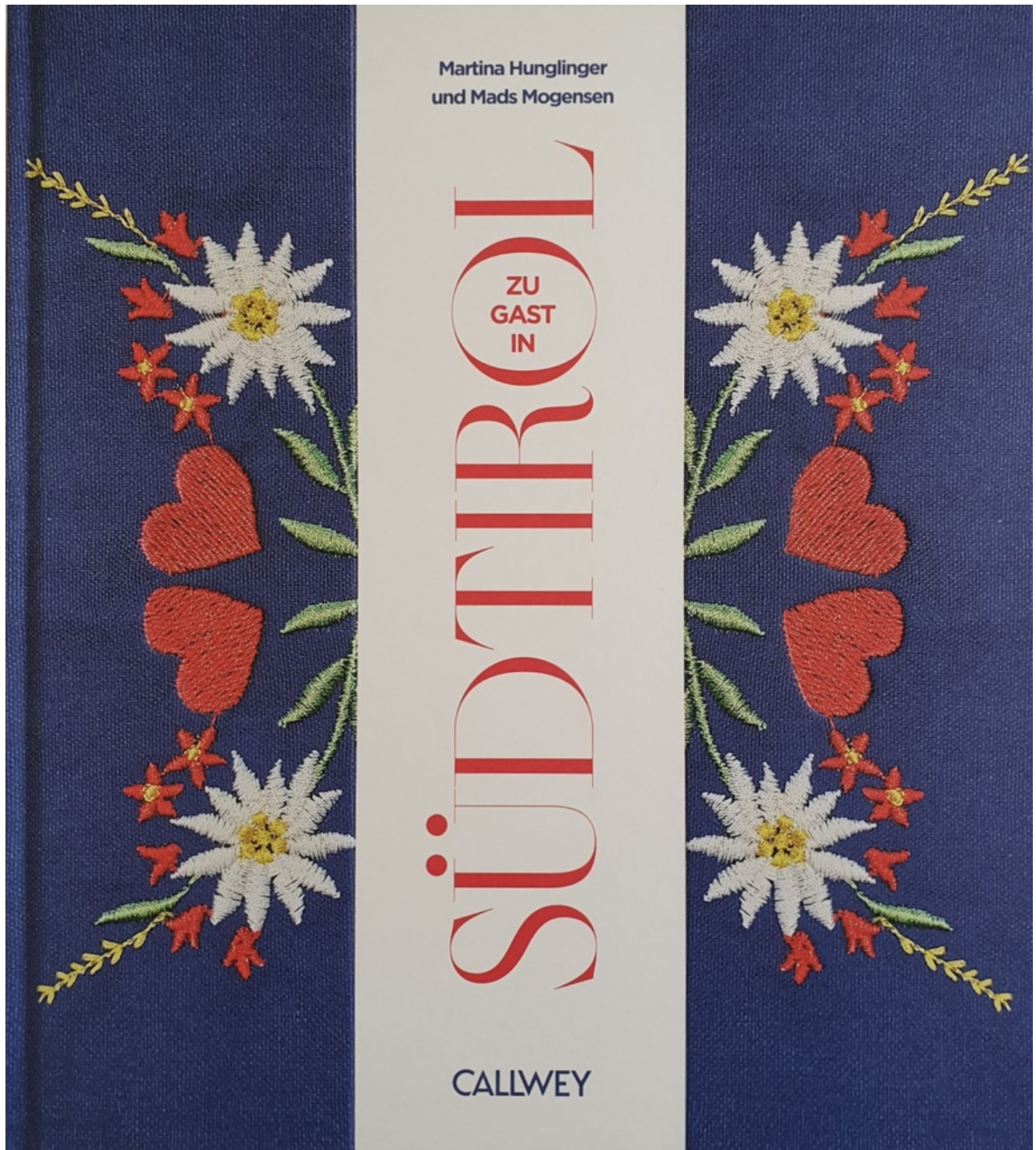


**Buchvorstellung: „Zu Gast in
Südtirol“ von Martina
Hünglinger und Mads Mogensen
(Callwey)**



Griaß di! Heute stelle ich euch ein wunderschönes Buch vor, bei dem ich ein wenig die Finger im Spiel hatte. Für „Zu Gast in Südtirol“ durfte ich die Rezepte lektorieren und dabei die wunderbare Martina kennenlernen, die das Buch zusammen mit ihrem Mann und beruflichen Partner Mads geschrieben hat.

Südtirol hatte ich schon eine ganze Weile auf meiner to-see-

Liste, habe es bisher aber noch nicht geschafft, diesen weißen Fleck auf meiner persönlichen Italienlandkarte mit Farbe zu füllen.

Durch das Buchprojekt ist die nordöstliche Region des Stiefels auf der Liste sehr weit nach oben gerückt und ich habe fest vor, es dieses Jahr nach Südtirol zu schaffen!



Erstmal schmökere ich immer wieder gerne im Buch und lasse mich von der vielfältigen und idyllischen Region verzaubern. Wie Martina so treffend in der Einleitung schreibt: „Mit gelassener Natürlichkeit verschmelzen nicht nur die deutsche, italienische und ladinische Sprache; auch mondäne Städte und urige Dörfer, idyllische Almwiesen und geordnete

Apfelplantagen, ruppige Nadelwälder und „gekämmte“ Wein Hügel gehen fast nahtlos ineinander über. Exotische Palmen liebäugeln mit schneebedeckten Berggipfeln, Pastagerichte und Brennesselknödel stehen wie selbstverständlich auf derselben Speisekarte. Der attraktive Mix aus Bauernküche und italienisch-mediterranen Einflüssen hat sich schon lange bewährt und macht die Südtiroler Küche in all ihrer Vielfalt aus.“

8 VORWORT

12 MERAN

GEHEIMTIPPS & WISSENSWERTES 14
1477 REICHHALTER 16
OTTMANGUT 22
RESTAURANT METEO 26
RESTAURANT MIIL 34
MIRAMONTI 40
ZU GAST BEI OTHMAR PRENNER 46

54 BOZEN

GEHEIMTIPPS & WISSENSWERTES 56
CONTAMINA, PARKHOTEL LAURIN 58
BRIOL 64
RESTAURANT 1908, PARKHOTEL HOLZNER 72
LAFUGA, HOTEL BAD SCHÖRGAU 78
ZUM BOGEN 86
GOSTNER SCHWAIGE 92
SENSORIA DOLOMITES 98
ZUNERHOF 104
ZIRMERHOF 112
ZU GAST BEI
MARTINA HUNGLINGER UND MADS MOGENSEN 118
ZU GAST BEI
CHRISTINE MAHLKNECHT, TONHAUS 126

132 BRIXEN

GEHEIMTIPPS & WISSENSWERTES 134
FORESTIS 136
RESTAURANT FINSTERWIRT 144
VINOHEK VITIS 150
RESTAURANT AO, HOTEL HALLER 156
WEINGUT & BUSCHENSCHANK RÖCK 164
ZU GAST BEI
BENJAMIN PROFANTER 170

176 BRUNECK

GEHEIMTIPPS & WISSENSWERTES 178
NIEDERMAYRHOF 180
RESTAURANT ALPINN 188
KRÄUTER-RESTAURANT ARCANA 196
BÜHELWIRT 202
HOCHRAUTALM 208
ZU GAST BEI
LORENZ STERNBACH 214

220 WINZER & WEINKELLEREIEN

222 REGISTER

Inhalt

Das Buch nimmt die Leser mit in ebendiese mondänen Städte und idyllischen Orten, wo Gastgeber die regionalen Produkte in Köstlichkeiten verwandeln, erholsame Oasen für entspannte Aufenthalte schaffen oder besondere, mit Liebe gefertigte Produkte oder Kunstwerke anbieten.

Station macht die Reise in 4 Orten: Meran, Bozen, Brixen und Bruneck. Zum Schluss finden Weinliebhaber noch ein Verzeichnis der erwähnten Winzer und Kellereien.

In jedem Kapitel bzw. Ort findet man wunderschöne Unterkünfte und Restaurants, deren Philosophie und Geschichte erzählt werden und die den Lesern ein paar ihrer bewährten Rezepte verraten, damit man sich Südtirol ins eigene Zuhause kochen kann.



Kostprobe?

Sehr südtirolerisch klingen die „Kräuter-Topfen-Nocken mit Parmesan und zerlassener Butter“ von der Bergpension Briol. Naschkatzen kommen sicher auch beim „Marillenschmarrn mit Rosenblüten und Apfelminze“ der Gostner Schwaige auf der Seiser Alm auf ihre Kosten. Herzhafter wird es mit „Risotto mit Radicchio Trevignano, Salsiccia und Jungsalat“ aus Christine Mahlknechts Tonhaus.

Spannend klingt auch der „Lammrücken mit Schwarzwurzelcreme und Fichtenkruste“ aus dem Forestis in Brixen.



Die vorgestellten Orte und Menschen sind einer sympathischer als der nächste und am liebsten möchte ich einfach alle mal abklappern und es mir dort gut gehen lassen. Herrliche Fotos der Gerichte und Sehnsuchtsorte erzeugen Fernweh und Reiselust und machen definitiv Appetit auf südtiroler Küche!

Wer Italien liebt und sich für Südtirol interessiert, der sollte „Zu Gast in Südtirol“ in seinem Bücherschrank stehen haben.



Ich freue mich, dass ich einen kleinen Teil bei seiner Entstehung beitragen durfte und bin sehr verliebt in das Buch und die Region. Für heute sage ich „Pfiat di“, aber hoffentlich bald persönlich „Griaß di, Südtirol!“

Euch wünsche ich viel Freude beim Schmökern und Nachkochen!

Habt eine genussvolle Zeit, wo immer ihr seid!

Eure Judith

Martina Hunglinger und Mads Mogensen
„Zu Gast in Südtirol“

Callwey Verlag

ISBN: 978-3-7667-2609-4

Gebunden; 45,00 Euro

Helbeh – Jordanischer Hefekuchen mit Bockshornkleesamen



Heute habe ich ein ganz abgefahrenes Rezept für euch. Der Kuchen mit Bockshornkleesamen stammt aus dem Buch „[Nistisima](#)“ und das Rezept wurde der Autorin in ihrer Schwangerschaft

empfohlen, da Bockshornklee die Milchproduktion fördern soll.

Ich war seeeehr skeptisch, denn Bockshornklee ist unfassbar bitter. Zudem fand ich die Kombi aus Hefeteig mit sehr viel Grieß, Anis, Zimt und eben dem Bockshornklee echt abenteuerlich. Dazu kommt der Sirup mit Orangenblütenwasser, mit dem der ansonsten ungesüßte Kuchen übergossen wird.

Aber: Das Experiment hat sich echt gelohnt!

Der Kuchen ist wirklich, wirklich lecker! Die Bitterkeit der Samen verschwindet tatsächlich durch das Kochen und der Bockshornklee gibt dem Kuchen ein ganz besonderes, aber faszinierendes Aroma. Durch den Sirup wird er schön saftig und der Geschmack ist zwar für deutsche bzw. westeuropäische Gaumen ungewohnt, aber es allemal wert, sich darauf einzulassen!

Laut Autorin backt man den Kuchen am besten am Vortag, damit sich die Aromen entfalten und der Sirup gut einziehen kann. Ich habe ihn abends gebacken – bzw. 1 großen und 2 Mini-Kuchen zum Probieren – und habe somit direkt nach dem Backen und Übergießen mit Sirup probiert und dann am nächsten Tag nach dem Fotografieren. Auch frisch schmeckt er gut, aber das Ruhen macht schon Sinn, also gönnt euch die Zeit.



Das Schneiden des Teigs VOR dem Backen fand ich etwas schwierig. Vielleicht war mein Teig etwas weicher (ich habe ihn aber auch ein wenig länger gehen lassen als 1 Stunde). Auf dem Foto sieht die Oberfläche glatter und etwas fester aus, weshalb das Muster hübscher war. Aber fürs erste Mal ist er mir gut gelungen und am Wichtigsten ist ja der Geschmack. =)

Wundert euch nicht – ich habe eine kleinere Form genommen als angegeben. Der eigentliche Durchmesser von 24 cm macht den Kuchen dann flacher, wer ihn so hoch mag wie auf meinem Foto, nimmt 20 cm Durchmesser.

Und ich habe die Zuckermenge etwas reduziert und aus 200 g Rohrzucker und 270 ml Wasser den Sirup gekocht. Hier führe ich mal die Originalmenge auf.

Für 1 Kuchen mit 24 cm Durchmesser:

SIRUP:

280 g Zucker

375 ml Wasser

Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone

2 EL Orangenblütenwasser

TEIG:

15 g Bockshornkleesamen

500 ml Wasser

350 g feiner Hartweizengrieß

100 g Dinkelmehl 630

90 ml Olivenöl

$\frac{1}{2}$ TL Anissamen

1 Päckchen Trockenhefe (7 g)

$\frac{1}{2}$ TL Backpulver

$\frac{1}{2}$ TL Zimt

$\frac{1}{2}$ TL feines Salz

Für den Sirup den Zucker mit dem Wasser, dem Zitronensaft und

dem Orangenblütenwasser in einen Topf geben und bei starker Hitze zum Kochen bringen, dabei hin und wieder rühren. Dann die Hitze reduzieren und alles 8 Minuten kochen lassen. Zum Abkühlen beiseitestellen.

Für den Teig zuerst die Bockshornkleesamen mit dem $\frac{1}{2}$ l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und solange bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Wasser um die Hälfte reduziert ist. Ebenfalls abkühlen lassen.

Die Form mit etwas Öl einfetten.

Sobald die Bockshornkleesamen abgekühlt sind, den Teig zubereiten. Grieß und Mehl in einer großen Schüssel mischen, dann das Olivenöl zugeben und alles zu einem krümeligen Teig vermengen.

Die Anissamen im Mörser zerstoßen und mit Trockenhefe, Backpulver, Zimt und Salz unter den Teig mischen. Die Bockshornkleesamen abgießen und die Flüssigkeit dabei auffangen. Die Samen mit 225 ml Kochwasser unter den Teig mischen. Falls nötig, weitere 1–2 EL Wasser zufügen. Den Teig in die Form geben, glatt streichen und mit einem scharfen Messer diagonal in ca. 40 Rauten schneiden. Den Kuchen 1 Stunde ruhen lassen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Kuchen 30–35 Minuten backen, bis er goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen und gleichmäßig mit dem Sirup übergießen. Mindestens 1 Stunde abkühlen lassen, am besten sogar über Nacht – je länger, desto besser.



Ich hoffe, ihr seid jetzt neugierig auf etwas ganz Neues geworden und habt auch Lust auf ein solch exotisches Experiment. Falls ihr den Kuchen testet, bin ich gespannt auf eure Meinung – hinterlasst gerne einen Kommentar hier oder bei telegram oder verlinkt ein Foto bei facebook oder instagram.

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön,

eure Judith

**Fenchel-Birnen-Salat mit
Rucola, Granatapfel, Mandeln
und Mohn**



Diese Woche gibt es mal wieder was Herzhaftes im Hause Naschkatze. Aus dem neuen Buch „[Nistisima](#)“ habe ich diesen köstlichen Fenchel-Birnen-Salat ausprobiert. Ich mag Apfel in Salaten total gerne, zum Beispiel im Grünkohlсалат oder in einem normalen grünen Salat mit Extras in Form von Champignonscheiben, etwas Mais, Frühlingszwiebel, Rote Bete, Ei...

Die Idee mit Birne fand ich super spannend und geröstete Zutaten finde ich auch immer klasse. Im Rezept werden Mandeln, Samen und Mohn im Ofen bei 200 Grad geröstet, aber ich muss sagen, dass ich es nicht einsehe, für 8–10 Minuten den Ofen auf 200 Grad zu heizen. Sollte ich an einem Tag eh noch etwas backen, verbinde ich das dann. Aber diesmal habe ich alles in eine beschichtete Pfanne gegeben und darin geröstet, das ging genauso gut.



Als ich dann den Salat machen wollte und zur Obstschale ging – waren von den vormals 2 Birnen noch eine da. Naschkater hatte eine in sein Müsli geschnitten. Da schaute ich blöd ins Obst.. Aber da im Rezept schon stand, dass man auch Apfel nehmen kann, nahm ich kurzerhand eine Mischung: 1 Apfel und 1 Birne. Ich muss sagen, das war klasse! Birnen sind etwas süßer, der Apfel gibt Frucht und Säure dazu. Fazit: den Salat habe ich nicht zum letzten Mal gemacht!

Die Autorin schrieb zu diesem Rezept übrigens: *„Als ich diesen Salat zum ersten Mal gemacht habe, habe ich alle vier Portionen ganz allein verputzt.“* Ich verstehe, wieso. =)

Da ich noch Granatapfelkerne da hatte und finde, dass sie immer ein optisches, geschmackliches und natürlich auch gesundheitliches Extra darstellen, ob in Salaten, über Gerichten oder sogar Galettes, hab ich noch ein paar darüber geworfen. Ansonsten habe ich mich diesmal aber recht genau ans Rezept gehalten. Hier kommt es:

Für 4 Personen:

1 TL Fenchelsamen
40 g (blanchierte) Mandeln
2 TL Mohnsamen
Olivenöl
1 Fenchelknolle
2 feste Birnen
(oder Äpfel oder beides)
3 EL Apfelessig
4 EL natives Olivenöl extra
80 g Rucola

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Eine Pfanne erhitzen. Die Fenchelsamen im Mörser zerstoßen, die Mandeln grob hacken und mit Fenchelsamen und Mohn in einer

Schüssel mit etwas Olivenöl verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. In die Pfanne geben und unter häufigem Rühren rösten, bis die Mandeln goldbraun sind. (Alternativ in einer kleinen Ofenform bei 200 °C im Ofen 8–10 Minuten rösten.) Abkühlen lassen.

Den Fenchel putzen, vorhandenes Grün beiseitelegen. Die Birnen vierteln, die Kerngehäuse entfernen und Spalten schneiden. Den Essig in einer großen Schüssel mit dem Olivenöl sowie je 1 großen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die Birnen hineingeben, dann die Knolle hineinhobeln (oder mit einem Sparschäler feine Streifen schneiden). Den Rucola zugeben und alles gut vermischen. Den Salat auf eine Servierplatte geben, mit den abgekühlten Mandeln und Samen bestreuen und servieren.



An dieser Stelle einen lieben Dank an Frauke und Andreas für ihre wunderhübsche Glasplatte, die sie mir im Rahmen ihres Umzugs und dem damit verbundenen Ausmisten geschenkt haben. Ich finde sie sehr fotogen und werde sie in Ehren halten! =)

Euch allen habe ich hoffentlich Appetit gemacht auf frischen, frühlingshaften Salat und wünsche euch ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith

**Birnen-Mandel-Tarte mit
Ingwermarmelade**



Bei dieser Tarte wird ein zarter Mürbeteig mit cremiger Mandelmasse gefüllt und mit Birnen belegt. Eine Schicht Ingwermarmelade verleiht dem Ganzen einen Hauch Schärfe und etwas Pepp. Das Rezept habe ich in [BAKE](#) gefunden und wollte es unbedingt ausprobieren, denn es sah so köstlich aus! Wir wurden nicht enttäuscht. Naschkater war schon vom Rezept so begeistert, dass ich direkt die anderthalbfache Menge backte und eine kleine Test-Tarte mehr machte.

Da ich am Vortag natürlich keine Ingwermarmelade fand, holte ich eine säuerlich-beerige. Zum Glück musste der improvisierte Ersatz jedoch nicht zum Einsatz kommen: Abends probierte ich mit meinen Mädels ein neues veganes Restaurant aus und erzählte von meinen Back-Plänen. Diana, die mir vor Monaten mal Ingwermarmelade aus Dänemark mitgebracht hatte, war davon selbst so begeistert gewesen, dass sie sich ein Rezept gesucht und selbst Marmelade hergestellt hatte. Nach dem Schlemmen im Restaurant schlenderte ich noch mit zu ihr und wurde mit der

allerköstlichsten Marmelade versorgt, für die ich sofort das Rezept nachordnete.



Der Tarte stand also nichts mehr im Weg und ich bin sehr froh, dass die Fügung mir noch zu Ingwermarmelade verhalf, denn das gibt dem Kuchen wirklich das besondere Etwas.

Im Rezept steht, der Teig soll blindgebacken werden und ich hielt mich daran. Allerdings sollte man den überstehenden Rand erst nach dem Blindbacken abschneiden, was bei mir schon sehr krümelig war... Das würde ich auf jeden Fall machen, bevor ich den Teig in den Ofen schiebe. Und ob das Blindbacken unbedingt nötig ist, da bin ich mir auch nicht sicher. Andere Tartes backe ich auch ohne diesen Schritt und sie gelingen sehr gut.



Aber hier mal das Originalrezept (bis auf die Mehlsorte und die reduzierte Zuckermenge, natürlich!):

Für 1 Tarteform 36 x 12 cm oder ca. 25 cm Durchmesser:

MÜRBTEIG:

200 g Dinkelmehl 630
1 EL Puderzucker
100 g kalte Butter, gewürfelt
1 Ei, verquirlt
1 TL Zitronensaft
2–3 TL kaltes Wasser

BELAG:

100 g Butter
60 g Zucker
2 Eier
50 g Mehl
75 g gemahlene Mandeln
1 Spritzer Mandelaroma
130 g Ingwermarmelade
2 reife, feste Tafelbirnen

GARNITUR:

20 g gehobelte Mandeln
Puderzucker zum Bestreuen

Für den Teig das Mehl und den Puderzucker in eine Schüssel sieben. Die Butter zugeben und alles mit den Fingern feinbröselig verreiben. Ei und Zitronensaft zugeben und alles mit einem Buttermesser unterarbeiten. Das Wasser teelöffelweise unterarbeiten, bis der Teig zusammenhält. Den Teig zu einer glatten Kugel formen, in Folie wickeln oder in eine Schale legen, mit einem Teller abdecken und 20 Minuten kühlen.

Den Ofen auf 180°C Umluft (200 Grad O/U) vorheizen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche 3mm dick ausrollen und die Backform damit auskleiden. Den überschüssigen Teig mit einem scharfen Messer abschneiden und daraus Kekse zum Naschen backen. Die Form auf ein Backblech stellen, den Teig mit

Backpapier belegen und dann mit trockenen Hülsenfrüchten bedecken (ich habe eine große Dose davon in der Kammer, die ich nur für diesen Zweck verwende).

Den Teig 12–15 Minuten blindbacken, dann Papier und Hülsenfrüchte entfernen und weitere 5 Minuten backen, dann aus dem Ofen nehmen und die Temperatur auf 160°C einstellen.

Für den Belag Butter und Zucker in einer großen Schüssel hell und schaumig rühren, dann die Eier einzeln unterrühren. Mehl, gemahlene Mandeln und Mandelaroma unterrühren.

Den Teigboden mit Marmelade bestreichen, dann die Mandelmasse gleichmäßig darauf verteilen. Zum Schluss die Birnen halbieren, entkernen, in dünne Scheiben schneiden, überlappend auf die Mandelmasse legen und leicht andrücken.

Die Tarte 10 Minuten backen, dann die Mandelblättchen auf die Oberfläche streuen und weitere 15 Minuten backen. In der Form vollständig erkalten lassen, dann heraus lösen und mit Puderzucker bestreuen.



Natürlich könnt ihr die Tarte genauso gut mit Äpfeln machen.
Dazu passt Ingwermarmelade ja mindestens genauso gut!

Habt ihr Lust bekommen, euch an diese Köstlichkeit zu wagen?
Ich hoffe, ich konnte euch Appetit machen und wünsche euch
viel Freude beim Backen und Vernaschen!

Habt eine genussvolle Zeit,

eure Judith

Vollkorn-Tagliatelle mit
Barba di frate, getrockneten
Tomaten, Knoblauch & Mais



Letzte Woche gab es mal wieder Barba di frate/ Mönchsbart bei unserem Lieblings-Gemüsebauern. Dieses Wintergemüse hatte ich vor über einem Jahr dort das erste Mal gesehen und diese [Filorollen mit Barba di frate](#) und Feta gebacken. Da seht ihr auch, wie Mönchsbart aussieht, falls ihr das noch nicht kennt.

Diesmal habe ich eine sehr aufgemotzte Version von Pasta AOP (Aglio, Olio, Peperoncino – Knobli, Öl, Chili) gemacht. Dafür eignet sich das grüne Gemüse super, denn man muss es nur kurz durch die Pfanne schwenken und fertig ist das Gericht!



Vom letzten Einkauf in Italien hatte ich noch Vollkorn-Tagliatelle mit in traditionellen Steinmühlen gemahlenem Mehl da und fand sie sehr passend für das herzhafte Gericht.

Der Mais war eine spontane Eingebung – da war so ein kleiner Rest im Glas und ich fand, das wäre was fürs Auge, so gelbe Sprenkel zwischendrin. Bei den getrockneten Tomaten nehmt ihr am besten welche, die mit etwas Öl mariniert sind (ich habe immer welche mit Knoblauch in Öl) und relativ weich.

Für 2 Portionen:

200–300 g Vollkorn-Tagliatelle
1 Bund Barba di frate (ca. 200–300g)
8 getrocknete Tomaten
4–8 Knoblauchzehen
Olivenöl
1 Handvoll gegarte Maiskörner
Chiliflocken nach Geschmack
Chiliöl nach Geschmack
Salz, Pfeffer

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den Mönchsbart gut waschen, das rötliche, holzige Ende abschneiden und das Grün grob hacken. Tomaten in kleine Stücke schneiden und Knoblauchzehen hacken.

Eine große Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen.

Das kochende Wasser salzen und die Pasta hineingeben.

Etwas Olivenöl in die Pfanne geben, den Mönchsbart und den Knoblauch darin einige Minuten anbraten. Wenn das Gemüse weich wird, Tomaten und Mais zufügen und alles mit ein wenig Salz, viel frischem Pfeffer und Chili nach Belieben und Geschmack würzen.

Die Pasta abgießen, tropfnass mit dem Pfanneninhalt mischen und etwas Oliven- oder Chiliöl darübergeben.



Falls ihr keinen Mönchsbart findet, könnt ihr hier natürlich auch Stängelkohl, Spinat oder auch klein gehackten Grünkohl/Schwarzkohl nehmen.

Spannend aufgrund der leichten optischen Ähnlichkeit sowie der Anbaugegend wäre vielleicht auch Salicorne.

Ich wünsch euch ein genussvolles Wochenende! Macht es euch schön,

eure Judith