

**Buchvorstellung: „Südtirol
vegan. Eine neue Alpenküche“
von Herbert Taschler**

Herbert Taschler
Fotografie: Udo Bernhart

60 kreative
Rezepte von
Brennnessel-
risotto bis
Walnussgranita

SÜDTIROL

vegan

Eine neue Alpenküche

CHRISTIAN



Zwei neue Bücher aus dem Christian Verlag stehen in meiner Koch- und Backbuchsammlung. Eins davon ist „Südtirol vegan.“

Eine neue Alpenküche“ von Herbert Taschler. Das Buch hat mich nach meiner [Südtirol-Reise](#) letzten September natürlich umso mehr interessiert!

Südtirol und vegan? Das mag auf den ersten Blick verwundern.

In dieser Sammlung von über 60 kreativen veganen Rezepten zeigt sich jedoch der neue Wind, der in mittlerweile vielen Südtiroler Küchen weht, und der die Rückbesinnung auf alte Werte – lokale Produkte, Qualität und Originalität – mit dem aktuellen Thema „pflanzenbasierte Ernährung“ verbindet.

INHALT	
Vorwort	4
Eine neue, gesunde Küche: vegan, kreativ und erlebnisreich	6
<i>Frisch, rustisch & leicht</i>	
KURT RESCH, BIOHOTEL STEINEGGERHOF, STEINEGG	21
<i>Hofkuchens und kulinarischer Rückblick</i>	
SÜDTIROLER GASTHAUS SAALERWIRT, ST. LORENZEN	32
<i>Das was wächst, wird geerntet, bewahrt und geliebt, aber nicht</i>	
HANNES RAINER, NATURHOTEL RAINER, JAUFENTAL	45
<i>Gutbürgerliche Backtradition im Herzen von Südtirol</i>	
JOHANN & ASTRID GRANDI, BÄCKEREI GRANDI, BOZEN	58
<i>Mit allen Gewürzen und warmen Gewässern</i>	
STEPHAN ZIPPL, STERNERRESTAURANT 1908*, OBERBOZEN	64
<i>Braustgut grandios</i>	
THEODOR FALSER, GOURMET-RESTAURANT JOHANNESSTUBE*, WELSCHNOFEN	77
<i>Regionalität, Qualität und Gesundheit</i>	
EGON HEISS, RESTAURANT PREZIOSO*, MERAN	88
<i>Vegan ist kein Trend, sondern ein Lebensstil</i>	
LUCA SORDI, VEGAN HOTEL LA VIMEA, NATURNS	100
<i>Geschmacksvoll und innovativ</i>	
LANDESBERUFSSCHULE EMMA HELLENSTAINER, ARMIN MAIRHOFER & ARTUR WIDMANN, BRIXEN	113
<i>Kreativität aus Leidenschaft</i>	
JULIA RAUCH, PRUNNER LUXURY SUITES, SCHENNA	124
<i>Je einfacher ein Gericht ist, desto besser schmeckt es</i>	
MOHAMED MADU HUSSEIN, HUMUS DAS BIO BISTRO, BOZEN	137
<i>Gesundheit und Wohlbefinden</i>	
MARKUS STOCKER & VIKTORIA FORCHER, L'INSALATINA SALADBAR, MERAN	148
<i>Vegan und plus: Braustgut und gesundes Tergolein</i>	
CARMEN & HANNES AUGSCHÖLL, WEINGUT RÖCK, VILLANDERS	159
<i>Die Welt der Pizze ist sehr vielfältig</i>	
DANIEL BAUR, PIZZERIA CENTRAL, VILPIAN	170
Register der Rezepte	178
Verzeichnis der Adressen	179
Making-of	180
Impressum	183

Herbert Taschler und Fotograf Udo Bernhart haben sich in der Südtiroler Küche umgesehen und festgestellt, dass immer mehr Gastronomen der wachsenden Nachfrage nach kreativen veganen

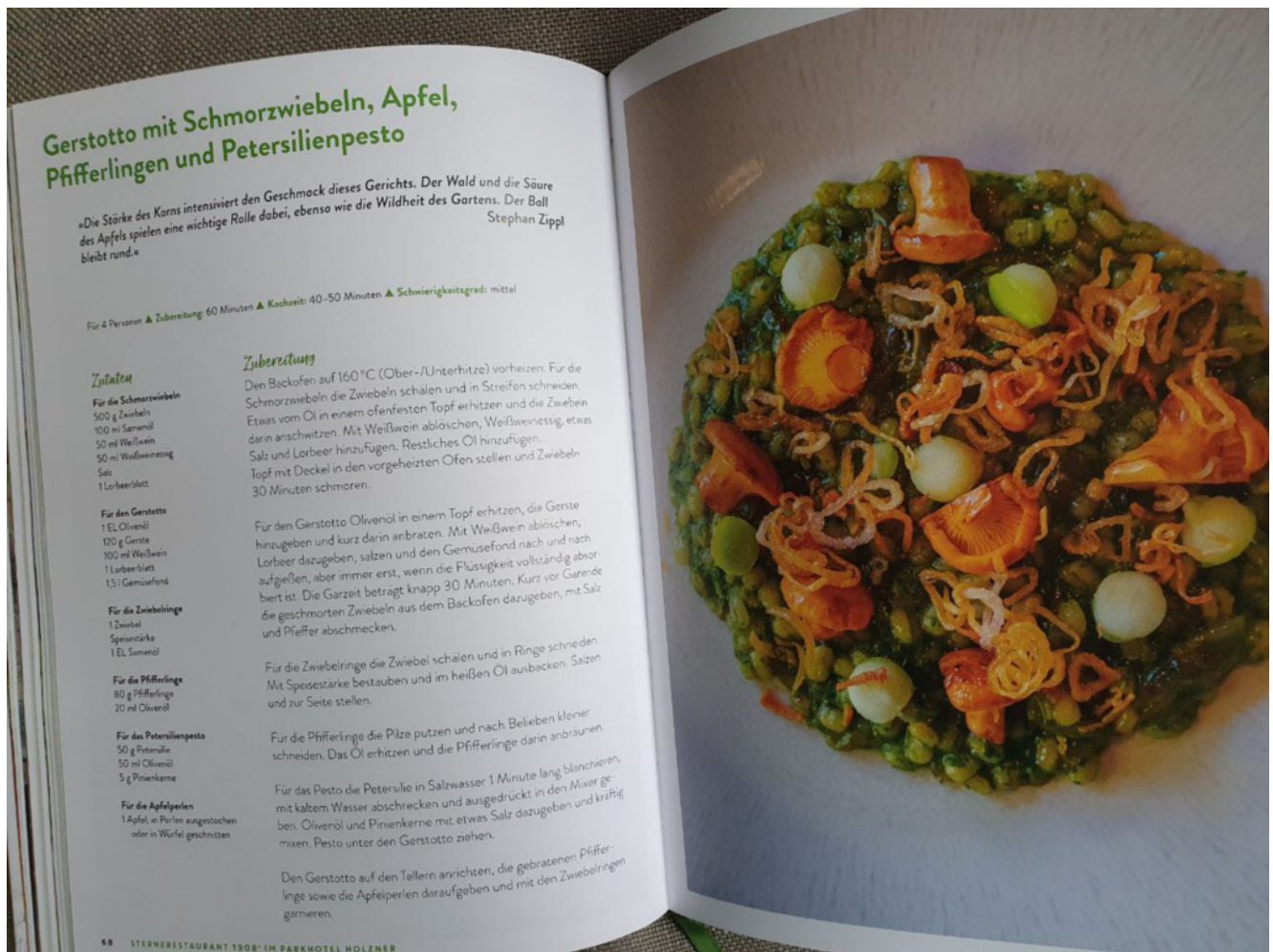
und vegetarischen Gerichten Rechnung tragen und traditionelle Gerichte veganisieren oder neue erfinden.

Ihre Sammlung enthält sowohl Rezepte aus der Sterneküche als auch aus dem einfachen Dorfgasthaus.

Inhalt

Nach einem Vorwort und einer kurzen Einleitung über „eine neue, gesunde Küche“ geht direkt die Reise zu den verschiedenen veganen Genussorten los.

Das Buch stellt 14 Gastgeber vor, die mehrere Rezepte beisteuern. Nach dem Register finden sich am Ende des Buchs alle Adressen, damit die Leser selbst vor Ort naschen und genießen können.



Kostprobe?

Köstlich klingt die vegane Variante meiner [Vollkornbrot-Knödel mit Pilzrahm](#): „Kräuterknödel auf Champignonsauce“. Knödel dürfen in der Südtiroler Küche ja auf keinen Fall fehlen!

Aber auch auf „Omas Winterteller“ mit Spätzle und Sauerkraut hätte ich große Lust. Eine Bäckerei aus Bozen, die ich sogar letztes Jahr besucht hatte, backt herzhaftes „Focaccia mit Tomaten“. Für süße Naschkatzen wäre sicher die „Apfeltorte“ von Julia Rauch etwas, oder ihre „Vanille-Zitronen-Muffins“ oder „Schoko-Orangen-Cupcakes“. (Ihr könnt aber auch meine [Buchweizentorte mit Preiselbeeren und Apfel](#) nachbacken, die ich aus Südtirol „mitgebracht“ habe. :))

Sowohl traditionelle „Schlutzkrapfen“ als auch bunte Salatbowls und vegane Pizza fehlen nicht in dieser Sammlung herrlich farbenfroher, kreativer Rezepte.



Alle, die bei Südtirol bisher an Speck und Wurst, an Käse und Butter dachten, werden eines Besseren belehrt. Wer neugierig ist auf die neue, kreative vegane Küche dieser wunderschönen Region in den südlichen Alpen, dem wird diese kulinarische Entdeckungsreise durch die vegane Szene Südtirols auf jeden Fall Appetit bereiten!

Ich wünsche euch viel Spaß beim Schmökern, Nachkochen und Genießen!

Eure Judith

Herbert Taschler & Udo Bernhart
„Südtirol vegan. Eine neue Alpenküche“
Christian Verlag
ISBN: 9783959617857

Ayurvedisch inspirierter Ofenkürbis mit Apfel und Zwiebel & Kürbis-Cremesuppe aus den Resten



Heute gibt es sozusagen zwei Rezepte in einem. Das Rezept für Ofenkürbis stammt von meinem Freund Dag, der Ayurveda-Koch ist und neulich zu Besuch war. Da hatte er diesen würzigen Ofenkürbis mit Apfel und Zwiebel zubereitet und wir waren total begeistert davon. Das Gericht hatte es danach sogar auf unser Silvesterbüffet geschafft, zu dem jeder etwas mitbringen sollte.

Da noch ein riesiger Kürbis im Keller lag, wurde er zu Silvester geschlachtet. Allerdings war noch immer ein Großteil davon da, nachdem eine wirklich große Auflaufform gefüllt war. Also habe ich im neuen Jahr noch einmal Ofenkürbis nach Dags Rezept zubereitet und gleich noch eine Idee ausprobiert, die ich schon öfter gesehen und schon lange mal ausprobieren wollte: Suppe aus im Ofen geröstetem Kürbis.



Die Suppe ist natürlich die perfekte Resteverwertung. Aber ehrlich gesagt, werde ich Kürbissuppe nie wieder anders zubereiten! Diese Suppe war so aromatisch und köstlich – der Umweg über den Ofen lohnt sich so was von! Am besten macht man also zwei Bleche Ofengemüse, isst eine Portion so und macht für den kommenden Tag aus der zweiten Hälfte Suppe.

Aber auch, wenn ihr nur Suppe kochen wollt – probiert diese Variante aus! Naschkaters Kommentar zur Suppe: „Das ist ja Sterneküche!“



Aber erstmal das Rezept für den Ofenkürbis. Wirklich feste Mengen gibt es nicht – Dag kocht nach Gefühl und nimmt, was da ist. Aber hier mal ungefähre Angaben, so wie ich es gemacht habe:

1,5 kg Muskatkürbis, geschält und in mundgerechte Stücke
geschnitten

4–5 Äpfel, in Spalten geschnitten

3 große rote Zwiebeln, in Spalten geschnitten

Olivenöl

1–2 EL Kurkumapulver

Knoblauchsatz

Pfeffer

Schwarzkümmel

Sesam

Kürbis, Apfel und Zwiebel auf ein Blech geben, mit den Gewürzen bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Alles vermischen, auf dem Blech ausbreiten, mit Schwarzkümmel und Sesam bestreuen und bei 200 °C etwa 25 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist.

(Falls ihr nur Suppe kochen wollt, lasst den Schwarzkümmel beim Backen weg und streut ihn lieber auf die Suppe. Er lässt sich eventuell nicht ganz fein pürieren und dann habt ihr schwarze Pünktchen in der Suppe.)

Wer es herzhafter mag, krümelt 10 Minuten vor Ende der Garzeit noch eine Scheibe Feta darüber.

Für die Suppe nehmt ihr das übrige Ofengemüse, legt pro Portion einige Apfel- und Zwiebelspalten beiseite und gebt alles übrige in einen Topf. Gießt etwas Gemüsebrühe und nach Belieben 100 ml Sahne/Hafersahne an und püriert alles gründlich mit dem Stabmixer. Falls die Suppe noch zu dick ist, gebt etwas mehr Brühe hinzu und püriert noch einmal.

Die Suppe eventuell noch einmal erhitzen, dann auf Teller verteilen und jeweils einige Apfel- und Zwiebelspalten darübergeben und etwas Sesam und Schwarzkümmel darüberstreuen.



Am Jahresanfang haben ja viele das Bedürfnis, leichter und gesünder zu essen und die süße und schwere Weihnachtszeit auszugleichen. Da ist so ein wärmendes Ofengericht mit viel Gemüse und gesunden Gewürzen genau richtig. Und da die Suppe kaum Mehraufwand ist, hat man zwei Gerichte in einem, was im Alltag immer großartig ist.

Ich hoffe also, ihr findet dieses Gericht genauso inspirierend wie ich und vor allem genauso lecker!

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön!

Alles Liebe,

eure Judith

„Gesunde“ **Weihnachts-**
Nascherei: **Roh-vegane**
Lebkuchen-Happen



Die Weihnachtszeit rückt mit großen Schritten näher und irgendwie habe ich dieses Jahr gar keine große Lust, Plätzchen zu backen.

Ich freue mich auf das erste Mal Weihnachtsmarkt, mit Glühwein, all den Düften und Lichtern. Aber was Naschwerk angeht, bin ich sehr inspirationslos und habe gar kein großes Bedürfnis nach Süßem.

Wenn dann im Mittagstief zum Kaffee doch ein bisschen süßer Energieschub fällig wird, nasche ich diese Woche ziemlich gesund: mit veganen Lebkuchen-Happen aus gerösteten Nüssen, Datteln und Schokolade. [Elisenlebkuchen mit Schoki](#) sind mir am liebsten und fast jedes Jahr backe ich dieses Rezept mit Marzipan – die werden so herrlich saftig.

Allerdings geht eine roh-vegane Version solcher Lebkuchen superschnell! Am längsten dauert das Rösten der Nüsse – röstet sie trotzdem unbedingt, denn das macht die Hälfte des umwerfenden Geschmacks aus! – und das Überziehen mit Schokolade.



Die ist dann vielleicht nicht „roh“, da bei der Herstellung zu hoch erhitzt (genau weiß ich das gar nicht), aber wer mag, kann natürlich auch den Überzug noch „gesünder“ machen und diese Schokolade selbst herstellen.

Ich liebe diese kleinen Häppchen total! Das warme, geröstete Nuss-Aroma, die Gewürze und die angenehme Dattel-Süße – köstlich. Hoffentlich findet ihr sie auch so lecker wie ich!

Für 20–30 Stück:

100 g Nuss-Mix, geröstet
100 g Datteln, in heißem Wasser eingeweicht
etwas Pflanzendrink
2 TL Lebkuchengewürz
100 g Zartbitterkuvertüre

(Die Nüsse entweder bei 100 Grad im Ofen – auf jeden Fall im Auge behalten! – oder in einer beschichteten Pfanne ohne Fett und unter häufigem Bewegen rösten. Vollständig abkühlen lassen!)

Die Nüsse in einen Mixbecher geben, die Datteln abtropfen lassen und hinzufügen. Mixen, bis alles klein ist, dann das Gewürz sowie nach Bedarf ein, zwei Esslöffel Pflanzendrink zufügen und weitermixen, bis die Masse zusammenhält.

Alles auf ein Stück Butterbrot- oder Backpapier geben (eine Silikonmatte geht auch), zu einem Block formen und in beliebig kleine oder große Würfel, Rechtecke oder Dreiecke schneiden.

Man kann die Masse auch gleichmäßig portionieren und Kugeln formen.

Die Kuvertüre zerlassen und die Happen damit überziehen. Sie müssen nicht unbedingt umhüllt sein.

Im Kühlschrank aufbewahrt sollten sie sich mindestens 1 Woche halten.



Seid ihr schon mit Weihnachtsbäckerei beschäftigt? Habt ihr tolle (Familien)Rezepte, die ich ausprobieren könnte? Dann freue ich mich über eine Nachricht oder einen Kommentar von euch!

Habt eine genussvolle Vorweihnachtszeit und macht es euch schön!

Eure Judith

Pumpkin-Spice-Donuts aus dem Ofen (vegan)



Letztes Wochenende habe ich ein paar wunderschöne Tage in Bad Hindelang verbracht und die letzten herbstlichen Farbtupfer im Allgäu genossen. Als wir anreisten, lag auf den Berggipfeln der Umgebung der erste Schnee, aber die Wälder waren noch von orange-roten Highlights durchsetzt, die sich so schön vom dunkelgrün der Nadelhölzer abhoben.

Da bekam ich nochmal richtig Lust, etwas Herbstliches zu backen und nachdem ich wieder zuhause war und alle wichtigen Dinge abgearbeitet hatte, die liegen geblieben waren, kramte ich meine Donutform aus den Tiefen der Backschublade, dämpfte Hokkaidokürbis und testete eine neue Idee für saftige vegane Pumpkin-Spice-Donuts aus dem Ofen.



Momentan sieht man die flüssige Version dieser Geschmacksrichtung ja in vielen Café-Ketten, bei einem Telefonat mit einer Freundin während des Backens stellte ich allerdings belustigt fest, dass ich dieses Getränk noch nie im Leben ausprobiert habe.

Keine Ahnung, ob ihr Fan davon seid oder der Pumpkin-Spice-Latte bisher auch an euch vorbei ging – diese saftigen Donuts aus dem Ofen solltet ihr euch nicht entgehen lassen! Der Teig ist sehr schnell angerührt, das einzige, das etwas Zeit kostet, ist das Garen des Kürbis – aber da könnt ihr natürlich auch clever vorplanen und etwas Kürbis ohne Gewürze mitgaren, wenn ihr eh [Ofenkürbis](#) macht, was ja ein köstliches Herbstessen ist. Ich habe den Kürbis gedämpft, das ging auch fix.

Für 8 Donuts:

250 g gegarter Kürbis, püriert

2 EL Mandelmus

90 g Rohrohrzucker

3–4 TL Pumpkin-Spice-Mix *

120 ml Mandelmilch

250 g Dinkelmehl 1050

2 TL Backpulver

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

1 TL Apfelessig oder Zitronensaft

** Alternativ könnt ihr auch selbst eine Mischung aus gemahlenem Zimt, Ingwer (je 2 TL), etwas Nelken und Muskatnuss (je $\frac{1}{2}$ TL) machen.*

Den Kürbis in einer Schüssel mit dem Mandelmus, dem Zucker, den Gewürzen und der Mandelmilch verrühren. Mehl, Backpulver und Natron mischen und mit dem Apfelessig zu den feuchten Zutaten geben und verrühren

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen und die Donutform leicht fetten.

Den Teig gleichmäßig in die Formen füllen, sodass sie zu $\frac{3}{4}$ gefüllt sind und die Oberfläche etwas glatt streichen.

Die Donuts etwa 25 Minuten backen, dann die Stäbchenprobe machen. Etwas abkühlen lassen, aus den Formen lösen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Nach Belieben aus Puderzucker und etwas Mandelmilch einen sehr dicken Guss anrühren und die Donuts damit überziehen und nach Geschmack mit Streuseln, Mohn oder was auch immer schmeckt und gefällt, dekorieren.



Jetzt, wo man sich wieder so gemütlich in die warme Küche zurückziehen und backen kann, wenn draußen fiese Nasskälte herrscht, tun wärmende Gewürze doppelt gut!

Also würzt eure Naschereien, versüßt euch das Leben und lasst es euch gut gehen!

Eure Judith

Crostata Noci e Fichi – Walnuss-Feigen-Tarte aus dem Veneto



Im September war ich in Chioggia, einem Fischerstädtchen am südlichen Rand der venezianischen Lagune. Dort verbrachte ich nach meinen 10 Tagen in Südtirol noch eine Woche am Meer. Eine alte Freundin aus Schultagen begleitete mich und obwohl wir viele Jahre wenig Kontakt hatten und noch viel länger nicht gemeinsam verreist waren, knüpften wir genau dort an, wo wir irgendwann mal aufgehört beziehungsweise ein bisschen Pause gemacht hatten.

Alles in allem war es also eine sehr entspannte und harmonische Woche, in der wir es uns an spätsommerlichen Tagen gut gehen ließen.

Morgens genossen wir einen Cappuccino mit gefülltem Croissant in unserer Stammbar, mittags oder abends saßen wir bei einem Aperitivo und leckerer Pasta mit Fisch oder den typischen venezianischen Häppchen – Cicchetti – in einer der zahlreichen

Bars entlang der Hauptstraße oder an einem der Kanäle, die sehr an Venedig erinnern.

Jedes Mal, wenn wir an einer Bäckerei vorbei kamen, drückten wir uns die Nasen platt beim Anblick der Köstlichkeiten.

Wir probierten einmal einen typischen Kuchen aus Chioggia, der nach Schokolade aussah, jedoch keine enthielt. Stattdessen war es ein dunkler Kuchen mit Mandeln, Rosinen und Pinienkernen, dessen Farbe von Melasse kam. Geschmacklich und auch von der Konsistenz her erinnerte er mich ein wenig an das [finnische Mämmi](#).

In Padua sahen wir in einem Schaufenster eine dünne Tarte namens Noci e fichi (Walnüsse und Feigen), die einen dünnen Mürbteigboden zu haben schien, der mit Konfitüre, getrockneten Feigen und Walnüssen belegt war. Die Tarte war offenbar eine regionale Spezialität – leider machte die Bäckerei gerade Siesta und wir konnten sie nicht probieren.

Vor einigen Tagen habe ich dann einfach mal recherchiert und nach einigem Suchen ein Rezept gefunden, das mir recht ähnlich schien. Also habe ich einfach mal meine Version einer Crostata aus dem Veneto gebacken und bin mit dem Ergebnis sehr zufrieden.



Statt Feigenkonfitüre habe ich Aprikose genommen – zum einen, weil sie gerade da war, zum anderen, weil viele sie lieber mögen und sie außerdem eine fruchtig-säuerliche Note hat, die hier super passt!

Als Öl nahm ich Mandelöl, das ich immer vom Mandelmus abgieße und im Kühlschrank sammle. Den Rest habe ich mit Olivenöl ergänzt – ihr könnt sicher auch nur mildes Olivenöl oder anderes neutrales Pflanzenöl nehmen.

Wer die Crostata vegan/ohne Ei backen möchte, kann das Ei weglassen und die Flüssigkeit durch ein wenig mehr Pflanzendrink ausgleichen. Oder nehmt die gleiche Menge Sojagurt als Ersatz.

Die Feigen habe ich geschnitten und dann, wie auch die Walnüsse, 15–20 Minuten eingeweicht. Da ich sie nämlich auf die Crostata gelegt habe, wollte ich sicher sein, dass sie nicht verbrennen. Ich kann das nur empfehlen, denn beides war nicht zu trocken oder dunkel.

Für 1 Crostata von 27–28 cm Durchmesser:

250 g Mehl (Dinkel 630)

1 Ei

70 g Zucker

90 g neutrales Öl

30 g Milch/ Pflanzendrink

1 gr. Prise Salz

Belag:

150 g Aprikosenkonfitüre

90 g Walnüsse

150 g (ca. 6 große) getrocknete Feigen

Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel wiegen und zügig zu

einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt eine Weile kühlen.
In der Zwischenzeit die Feigen in Scheiben schneiden und mit den Walnüssen in warmem Wasser einweichen.
Nach ca. 15 Minuten den Teig aus dem Kühlschrank holen und den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Ein Blech mit Backpapier belegen und den Rand einer großen Springform oder einen runden Backrahmen daraufsetzen. Den Teig hineindrücken und gleichmäßig flachdrücken.
Die Konfitüre darauf verstreichen.
Feigen und Walnüsse abgießen und gut abtropfen lassen, dann gleichmäßig und möglichst dicht auf der Konfitüre verteilen – ich habe sie in einem kreisförmigen, nicht allzu genauen Muster gelegt.
Die Crostata 35–40 Minuten backen, bis der Rand goldbraun ist. Auf dem Blech abkühlen lassen, dann umsetzen.



Jetzt, wo der Herbst das Jahr mit großen Schritten erobert und die Walnüsse zwischen dem ersten Herbstlaub darauf warten, gesammelt zu werden, ist doch genau die richtige Zeit, um für diese knusprige Crostata den wärmenden Ofen anzuwerfen.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachbacken und Vernaschen!

Habt genussvolle Herbsttage!

Eure Judith

Du magst lieber saftige Kuchen mit frischen Feigen? Dann dürfte die [Crostata mit Mandelcreme und Feigen](#) etwas für dich sein! Die schmeckt auch mit Birnen und Heidelbeeren super.