

„augrichtet isch“



Wir bringen GUTES, GUT gemachtes aus der Region Tirol zusammen und machen es sichtbar.

Ein Kooperationsprojekt des Betagtenheims der Stadt Imst und dem Verein Lebensmittelpunkt Tirol



Der Kindergarten Tapperlix in Imst ist ein großes Vorbild: Es werden für das Jausenbuffet wie für das Kochen Lebensmittel über den Verein Lebensmittelpunkt eingekauft. So wird den Kindern auch praktisch vor Augen geführt, dass es wichtig ist regional einzukaufen. Die Kids sind deshalb beim Einkauf im Lager gerne dabei.



Sehr geehrte Leserinnen und Leser, sehr geehrte Freunde der regionalen Küche, sehr geehrte Freunde regionaler Lebensmittel!

Das städtische Betagtenheim Imst leistet seit seinem Bestehen einen wichtigen Dienst im Bereich der Pflege und Betreuung älterer und pflegebedürftiger Menschen. Eine ausgewogene und kulinarisch anspruchsvolle Küche mit abwechslungsreichen Mahlzeiten nimmt dabei einen hohen Stellenwert ein.

Dem Thema „Regionale Küche unter Verwendung regionaler Lebensmittel“ haben wir uns seit geraumer Zeit verstärkt angenommen. Als Großküche einerseits und als Unternehmen der Stadtgemeinde Imst andererseits wollen wir aufzeigen, dass es sich mit etwas Einsatz durchaus machen lässt, sehr viele Speisen mit Lebensmitteln und landwirtschaftlichen Produkten aus der näheren Umgebung zuzubereiten.

Obst und Gemüse, Milch und Milchprodukte, Eier, Marmeladen, Essig, Getränkeirup, etc. – die heimi-



schen landwirtschaftlichen Betriebe haben viel anzubieten.

Das Küchenteam des Betagtenheimes Imst hat es sich durch sein Mitwirken an der Erstellung des Kochbuches zum Ziel gemacht, die Leserinnen und Leser durch das Nachkochen der Rezepte vermehrt zur Verwendung regionaler Lebensmittel bzw. heimischer Produkte zu verleiten.

Wertvolle heimische Produkte sind vielfach die Grundlage herzhafter und schmackhafter kulinarischer Köstlichkeiten.

Wir vom Betagtenheim Imst wünschen gutes Gelingen beim Nachkochen, damit Sie voller Stolz verkünden können „s'Essen ist angerichtet“.

Herzlichst
Edgar Tangl, Leitung Betagtenheim Imst



Melanie Schnegg

Waltraud Hausegger

Andrea Neuner

Martin Scherl

Alles hängt zusammen

Ein neues Kochbuch mit Rezepten-NEIN, das greift viel zu kurz. Alle „Lebensphasen“ des Lebensmittels, also „Von der Wiege bis zur Bahre“ sind entscheidend, wir bestimmen von Tierwohl, Gesundheit, Lebensmittelerzeugung, Verarbeitung bis Vertrieb und Zubereitung mit. Und da wäre noch die globale Sichtweise. Alles hängt zusammen. Wir wollen Denkanstöße zum Nachkochen und für Diskussionen liefern. Neugierig geworden?



Inhalte:
Teil 1: Gemeinschaftsküche Imst und 5 KöchInnen
Teil 2: Innovative Neuinterpretationen der Tiroler Küche
Teil 3: „Schon früher geschmeckt, jetzt neu entdeckt“

Du wirst überrascht sein. Alles Gute

Mag Gottfried Mair
Projektleiter



Waltraud Hausegger

Erdäpfelblattln
Gepökelte Rindszunge
Karottenkuchen
Lauch-Erdäpfelsuppe

Andrea Neuner

Erdäpfelknödel mit Speck-Schinkenfüllung
Gespickter Hackbraten
Lauchkuchen
Präsidentenwecker-Suppe



Martin Scherl

Graukassuppe
Kartoffelnockerl
Paunzen
Rindfleischeintopf



Melanie Schnegg

Eierschwammerlgröstl
Herzhafte Ritter
Hirschragout
Tiroler Brotsuppe



INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3, 5	Gröstl 2.0	30	Tiroler Almrose trifft Zirbe	56
Neue regionale Rezepte für Tirol – Kochen ist eine Kunst	27	Grünkohl mit getrockneten Tomaten	33	Tirgenudeln	68
Mahlzeit! Schon früher geschmeckt!	60	auf Polenta	64	Tiroler Brotsuppe	24
		Hasenohren	25	Tiroler Burger-Duo	40
		Herzhafte Ritter	23	Topfenauflauf mit Früchten	9
		Hirschragout	38	Türkenribler	68
		Holzhackerroulade mit Kräuterpüree	11	Vegetarierschnitzel	69
		Karottenkuchen	19	Wiesennudeln	31
		Kartoffelknockerl	66	Ziegenkäse im Kürbiskernmantel,	
		Kartoffelwespennester	36	Babyspinat-Karotten-Erdbeersalat	52
		Kürbiskernspätzle	29		
		Kürbisknödel		INFORMATIONEN / TIPPS	
		Lammfleisch auf Majoran, Zwiebelbett	42	App REGIONAL.TIROL	18
		mit Hörnchen und Salzkartoffel	14	Erntedank	58
		Lauchkuchen	12	Fallbeispiel Tomaten	57
		Lauch-Erdäpfelsuppe	66	Freilebende Forelle	8
		Leberschmarren	7	Geschichte schlägt Zukunft	59
		Moosbeernocken mit Sauerrahmdip	44	Klimabilanz und Gericht	63
		Mürbiliburger	67	Lauch	14
		Oberländer Kasmus	48	Lieferanten (Betagtenheim Imst)	70
		Ötzi Schweinefilet	20	Mischkultur – wir sind gute Nachbarn	11
		Paunzen	15	Moosbeeren	7
		Präsidentenwecker-Suppe	22	QR Code für 200 regionale Rezepte	69
		Rindfleischartopf	54	Sind Kartoffel Gemüse?	13
		Rotes Burger Duo		Tierwohl	17
		Saiblingsfilet mit Alpengarnelen,	50	Tiroler Kernöl	36
		Karottenpüree und Spargel	67	Verein Lebensmittelpunkt Tirol	72
		Schneeballen	32	Von der Produktion bis zum Gericht	51
		Spargelrollen	37	Warum regionale Produkte?	9
		Strauben mit Frozen-Joghurt			
Alpengarnelen mit Gerstelrisotto und Milser Spargel	49				
Apfelauflauf	62				
Arme Ritter	62				
Dampfnudeln	63				
Die Ente, die über Schokolade schwimmt	46				
Dinkellaibchen mit Kräuterrahmdip	28				
Eierschwammerlgröstel	26				
Eingemachtes Hirn	65				
Erdäpfelblattln	13				
Erdäpfelknödel mit					
Speck-Schinkenfüllung	16				
Fleischkäse	65				
Forelle nach Müllerinart	8				
Gefüllter Tiroler Bio Portobello Pilz mit					
Kartoffel und Spinat	43				
Gepökelte Rindszunge	10				
Gespickter Hackbraten	17				
Grammelstrudel	65				
Graukassuppe	21				



MOOSBEERNOCKEN MIT SAUERRAHMDIP

Zutaten:

500 g Moosbeeren 250 g Mehl
250 g Milch 3 Eier
100 g Zucker
Salz, Vanillezucker, Rum

Zubereitung

Für den Teig alle Zutaten gut verrühren. Butter erhitzen und mit einem Löffel etwas Teig in die Butter geben. Die Taler auf beiden Seiten leicht knusprig backen und dann auf einer Küchenrolle abtupfen.

Staubzucker mit Vanillezucker vermengen und die Nocken damit bestreuen, fertig zum Anrichten.

Zutaten Sauerrahmdip:

125 g Naturjoghurt
50 g Sauerrahm
Zucker nach Geschmack

Zubereitung

Alle Zutaten vermischen.

Mario Hackl



Frisch und sehr gesund: Die blaue, süße Beere trägt Vitamine der Gruppen B, C und E in sich, hat einen hohen Gehalt an Flavonoiden und ist reich an Antioxidantien.
Foto: Melitta Silberberger, Wörgl



FORELLE NACH MÜLLERINART MIT PETERSILLKARTOFFELN

Zutaten:

4 Stück frische Forellen
4 EL Zitronensaft
5 EL ÖL
100 g Butter
2 EL Petersilie
Salz
Mehl
4 große Kartoffeln

Zubereitung

Forellen innen und außen salzen, mit der Hälfte vom Zitronensaft beträufeln, in Mehl wenden und in heißem Öl bei schwacher Hitze beidseitig braten (insgesamt ca. 3 Minuten), dabei öfters mit Bratfett übergießen. Forellen auf übrigem Zitronensaft ablöschen. Forelle mit Petersilie bestreuen und mit heißer Butter übergießen. Dazu passen Petersillkartoffeln.

Mario Hackl



Freilebende Forelle – der Fisch ist kalorienarm und nährstoffreich. 100 Gramm Forelle enthalten nur rund 100 Kalorien. Forelle enthält verschiedene Mineralstoffe wie Kalzium, das wichtig für gesunde Zähne und Knochen ist. Mit seinem Phosphoranteil trägt der Fisch dazu bei, den menschlichen Wasserhaushalt zu regulieren.



TOPFENAUF LAUF MIT FRÜCHTEN

Zutaten:

500 g Topfen
100 g Zucker
50 g Grieß
50 g Butter
4 Eier
Vanillezucker, Salz, Zitrone, Rum nach Geschmack

Zubereitung

Alle Zutaten vermischen, in eine gefettete Auflaufform geben, mit Früchten nach Wahl belegen und bei 180 C ca. 20 bis 30 Minuten backen.

Mario Hackl



WARUM
REGIONALE
PRODUKTE ?

WIR WOLLEN...

... Wege verkürzen und die Wertschöpfung in den Regionen steigern

... es Konsumenten leichtmachen, eine Alternative zum Supermarkt-Sortiment zu finden und zu beziehen und dazu beitragen, dass weiterhin regional, hochwertig und selbstbestimmt

konsumiert werden kann

... die kleinstrukturierte Landwirtschaft in Tirol unterstützen

... Menschen vor den Vorhang holen, die wertvolle Arbeit leisten und hochwertige Lebensmittel herstellen



GEPÖKELTE RINDSZUNGE

Zutaten:

1 Rindszunge, gepökelt oder leicht geselcht
Wasser

Zubereitung

Zunge waschen, in ungesalzenem Wasser kochen bis die Haut sich zu schälen beginnt (ca. 3 Stunden). Die Haut von heißer Zunge abziehen. Danach Zunge schneiden und anrichten.

Mit Erdäpfelpüree, Erbsen und Rotweinsauce servieren

Tipp: restliche Zunge kalt schneiden und mit Kren und Schwarzbrot servieren

Waltraud Hausegger





KAROTTENKUCHEN

Zutaten:

6 Eier	300 g Zucker
300 g Haselnüsse	2 TL Backpulver
250 g Karotten roh gerieben	
20 g Mehl	etwas Zitronenschale

Zubereitung

Eigelb, Zucker und Zitronenschale ¼ Stunde rühren, Nüsse und Karotten hinzugeben, Eiweiß steif schlagen, Mehl und Backpulver vermengen, alles vorsichtig unterheben. Bei 150°C Heißluft ca. 1 Stunde backen. Ca. 100 g Staubzucker mit Zitronensaft dickflüssig verrühren und Glasur über Kuchen gießen.

Waltraud Hausegger



MISCHKULTUR – WIR SIND GUTE NACHBARN

Für eine gute Karottenernte kombinieren sie zum Beispiel mit Erbsen, Knoblauch, Radieschen, Rettich, Schnittlauch und Tomaten. Rosmarin hilft gegen die Karottenfliege. Die Mischkultur aus Möhren und Zwiebeln ist vielen Hobbygärtnern wohlbe-

kannt, aber dennoch strittig. Sie halten sich zwar gegenseitig die Möhren- und Zwiebelfliege fern, haben aber im Herbst unterschiedliche Ansprüche an die Bewässerung. Deshalb passt Porree besser zu Möhren, er hat einen ähnlichen Wasserbedarf.





LAUCH-ERDÄPFELSUPPE

Zutaten:

1 Stange Lauch
2 große Erdäpfel
3 dag Butter
10 dag Bauchspeck
3 dag Mehl
ca. 1 l Wasser
Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Petersilie

Zubereitung

Speckwürfel in Butter anschwitzen, Lauchringe und Erdäpfelwürfel hinzufügen
mit Mehl stauben und mit Wasser aufgießen, würzen, ca. halbe Stunde köcheln lassen und zuletzt mit Petersilie garnieren.

Waltraud Hausegger





ERDÄPFELBLATTLN

Zutaten:

60 dag Erdäpfel	15 dag Mehl
4 dag Butter	1 Ei
Salz, Pfeffer und Muskat	
Backschmalz	

Zubereitung

Erdäpfel am Vortag kochen, schälen und reiben, Butter zerlassen, mit Ei, Mehl und Gewürzen unter Erdäpfel mischen und zu einem Teig verarbeiten, Messerrücken dick ausrollen, Rechtecke ausradeln und schwimmend in Backschmalz ausbacken und mit Sauerkraut servieren.

Waltraud Hausegger



Kartoffelernte, Familie Rauch aus Roppen



SIND KARTOFFEL GEMÜSE?

Die Weltgesundheitsorganisation sagt: „Kartoffeln, Süßkartoffeln und andere stärkehaltige Knollen zählen nicht als Obst oder Gemüse“, und das Lebensmittellexikon Folgendes: „In Deutschland zählt die Kartoffel streng genommen nicht zum Gemüse sondern zu den so genannten landwirtschaftlichen Kulturen. In der Landwirtschaft

sind Kartoffeln auch als Hackfrüchte bekannt“





LAUCHKUCHEN

Zutaten:

450 g Mürbteig	
500 g Lauch	1 kleine Zwiebel
100 g Rohschinken	1 El Weißwein – trocken
Salz, Pfeffer, Muskat	2 El Butterschmalz
3 Eier	¼ Lt Sahne
3 El geriebener Käse	20 g Butterflocken

Zubereitung

Lauch putzen und die harten Blätter entfernen.

In dünne Ringe schneiden, die Zwiebel hacken den Schinken in feine Streifen schneiden.

Lauch und Zwiebel in Butter dünsten, Weißwein zugeben und 5 - 10 Min. unter ständigem wenden bei kleiner Hitze gar dünsten. Die Flüssigkeit soll fast ganz verdampfen.

Den sehr gut abgetropften Lauch und den Schinken mischen, Eier, Käse und Rahm gut verquirlen und würzen. Den Mürbteig 3 mm dick ausrollen – eine Kuchenform damit auslegen und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Den Lauch gleichmäßig auf den Teig verteilen und den Eieguss darüber gießen.

30 - 35 Min. bei 230 ° backen (wenn nötig, mit Alufolie abdecken)

Andrea Neuner



Lauch ist vielseitiger als man es ihm zutrauen würde. Das vor allem im Mittelmeer verbreitete Gemüse ist ein wahrer Alleskönner in Sachen Aroma und Geschmack.

Der Lauch sollte beim Kauf feste Blätter haben. Ist das Grün des Lauchs bereits schlapp, sollte man die Stange besser liegen lassen. Wenn die Blätter abgeschnitten wurden, sagt auch der Fri-

schegrad der Schnittstellen etwas über die Frische des Lauchs aus. Wenn sich die eigentlich weißen Wurzelhaare bereits braun verfärbt, handelt es sich ebenfalls nicht mehr um frische Ware.



PRÄSIDENTENWECKER-SUPPE

Zutaten für 4 Personen:

40 dag Zwiebel	15 dag Sauerkraut
20 dag gemischtes (Rind- u. Schwein) Faschiertes	
2 El Öl	2 El Tomatenmark
1 El Paprikapulver	2 Essiggurken
Salz, Pfeffer	1 Lt Rindsuppe

Knoblauchsauce:

4 Knoblauchzehen, Mayonnaise, Senf, Salz u. Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel in Ringe schneiden in Öl anbraten, Faschiertes begeben und ebenfalls rösten.

Essiggurken klein schneiden mit Sauerkraut, Tomatenmark und Paprikapulver, Salz u. Pfeffer würzen, mit 1 Lt. Rindsuppe aufgießen und ca. 25 - 30 Minuten köcheln lassen.

Man reicht dazu eine Knoblauchsauce und frisches Weißbrot.

Andrea Neuner





ERDÄPFELKNÖDEL MIT SPECK-SCHINKENFÜLLUNG

Zutaten für ca. 6 Stück:

750 g Erdäpfel 2 Eigelb, Salz
1 Tl Schweineschmalz 1 Tl Butter
200 g doppelgriffiges Mehl
1 fein gehackte Zwiebel
2 El gehackte Petersilie
200 g Bauchspeck und Toastschinken
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Erdäpfel garkochen, kalt abschrecken und schälen. Noch heiß durch eine Erdäpfelpresse in eine Schüssel drücken. Zusammen mit Eigelben, Salz, Schmalz und Mehl mit den Händen zu einem mittelfesten Teig kneten. Aus dem Teig eine Rolle formen. Diese in gleich große Stücke schneiden. Die Stücke auseinander drücken, so dass kleine Schüsselchen entstehen. Butter erhitzen und Zwiebel sowie Petersilie, Speck und Schinken darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Füllung jeweils in die Teigschüsselchen geben. Knödel formen. In siedendem Salzwasser 15 bis 20 Minuten gar ziehen lassen.



Am besten schmecken die Erdäpfelknödel mit Sauerkraut oder Weinkraut.

Andrea Neuner

GESPICKTER HACKBRATEN

Zutaten für 4 bis 6 Personen:

600 g gemischtes Faschiertes
20 g Mehl 1 El Senf
70 g Bröseln eingeweicht in heißem Wasser
1 El Ketchup 1 Ei, + 1 Dotter
1 kl. Zwiebel gehackt 3 El Butterschmalz
Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran, Knoblauch und Petersilie
100 g Bauchspeck in dünne Scheiben schneiden
100 g Gauda Käse in kleine Würfel schneiden

Zubereitung

Das faschierte Fleisch in eine Schüssel geben, Zwiebel im Butterschmalz anrösten zum Fleisch geben. Alle Zutaten außer Speck und Käse zum Fleisch geben, gut durchmischen und zu einem Bratenstück formen. In eine befettete Auflaufform geben und die obere Seite mit Speck und Käse spicken, ein paar Butterflocken darauf geben und im Backrohr bei ca. 170 ° Heißluft ca. 30 bis 45 Minuten braten.

Mein Tipp: Am Besten passt ein Kartoffelpüree und karamellierte Karotten dazu.

Andrea Neuner



TIERWOHL – WAS SONST

Der Begriff Tierwohl ist frei von Schmerz, Angst und schwer zu definieren. Allgemein geht man von drei wesentlichen Punkten aus, die für das Tierwohl entscheidend sind: Die Tiergesundheit, die Möglichkeit für die Tiere, ihren natürlichen Verhaltensweisen nachzugehen, und ihr Wohlbefinden (u.a. Stress,....).



APP REGIONAL.TIROL

Präsentieren Sie Ihre Produkte online auf dem großen Direktvermarktungsportal „Regional Tirol“ und bearbeiten Sie sie einfach von Zuhause aus. Mitmachen und Profitieren!

Man kann sich die App regional.tirol als digitalen Bauernmarkt vorstellen bei dem jeder Vermarkter seinen Marktstand hat, den er selbst verwaltet und sich selbstbestimmt präsentieren kann. „Es ist eine Kommunikationsplattform, aber gleichzeitig kann man die Dinge auch bestellen. Quasi: In den Hof reinschauen und dann im Hofladen einkaufen.“ Mehr unter www.regional.tirol

Mit „Regional Tirol“ haben Sie die Möglichkeit, einerseits Ihre Angebote und Dienstleistungen online kostenlos einer breiten Kundschaft anzupreisen. Um Ihre Angebote auf dem Internetportal App „Regional Tirol“ präsentieren zu können, müssen Sie sich nach dem Herunterladen der App registrieren. Dann können sie ihre Produkte hineinstellen.

Bauer sein ist eben nicht nur ein Beruf, sondern eine Berufung.

www.regional.tirol





KARTOFFELNOCKERL

Zutaten für 4 Personen:

600 Gramm Kartoffeln 4 EL Mehl
2 Ei 2 EL Sahne
2 Prisen Salz

Zubereitung

Gekochte Kartoffel schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Ei, Salz, Mehl und Sahne gut vermengen.

Von der Nockerlmasse mit einem kleinen Löffel kleine Nockerl ausstechen und in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten schwach köcheln lassen. Die Nockerl sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen.

Anschließend mit Parmesan bestreuen und mit brauner Butter übergießen, dazu Salat servieren.

Martin Scherl





PAUNZEN

Zutaten:

1 Ei
600 g Kartoffel
150 g Topfen
225 g Mehl
1 Prise Salz
1 Prise Muskatnuss
1 Prise Pfeffer
Butter zum Braten

Zubereitung

Kartoffeln waschen und in ca 25 bis 30 Minuten gar kochen. Abgießen, kalt abschrecken, schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Masse mit dem Ei, dem gut abgetropften Topfen und Mehl vermengen, so dass ein gut formbarer Teig entsteht. Mit Salz und Muskat würzen.

Auf einer bemehlten Arbeitsfläche eine Rolle von



1,5 cm Durchmesser formen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Die Stücke etwas flach drücken und an den Seiten mit dem Fingern leicht eindrücken.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffel-Paunzen darin ca. 10 Minuten langsam goldbraun braten. Dabei öfter wenden.

Die Paunzen isst man mit Kompott, Sauerkraut oder man trinkt Milch dazu.

Martin Scherl



GRAUKASSUPPE

Zutaten für 4 Personen:

250g Graukäse
eine halbe Zwiebel, fein gewürfelt
80g Mehl
80g Butter
etwas Schlagrahm Salz, Pfeffer, Muskatnuss
2 Scheiben Schwarzbrot
1 Liter Rindsuppe

Zubereitung

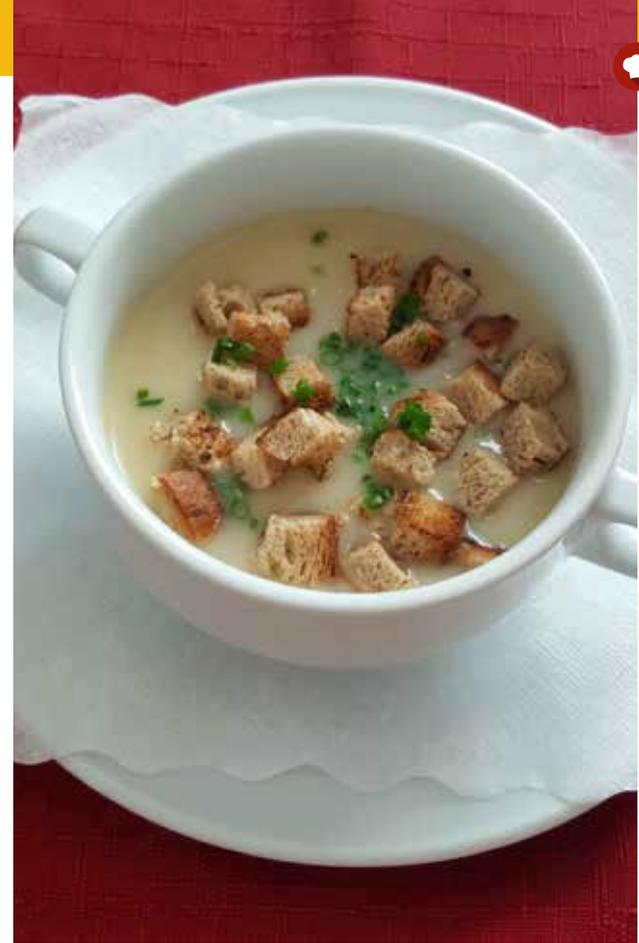
Butter in einem Topf heiß werden lassen und kurz schwitzen die feingeschnittenen Zwiebel darin anschwitzen lassen. Würfeln Sie den Käse und geben Sie diesen dann dazu.

Kartoffeln schälen und reiben Sie diese grob auf. Die Kartoffeln dann ebenfalls in den Topf geben, genauso wie die Rindsuppe und den Rahm.

Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen, die Suppe 15 Minuten lang köcheln.

Schwarzbrot in Würfel schneiden und anrösten in Butter an. Diese können Sie als Einlage für die Suppe nehmen.

Martin Scherl





RINDFLEISCHEINTOPF

Zutaten:

800 g Kartoffeln	2 Stg Lauch
500 g Rindfleisch	2 EL Öl
200 ml Suppe	3 Stk Karotten
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
1 Prise Kümmel	1 EL Mehl
3 EL Sahne	

Zubereitung

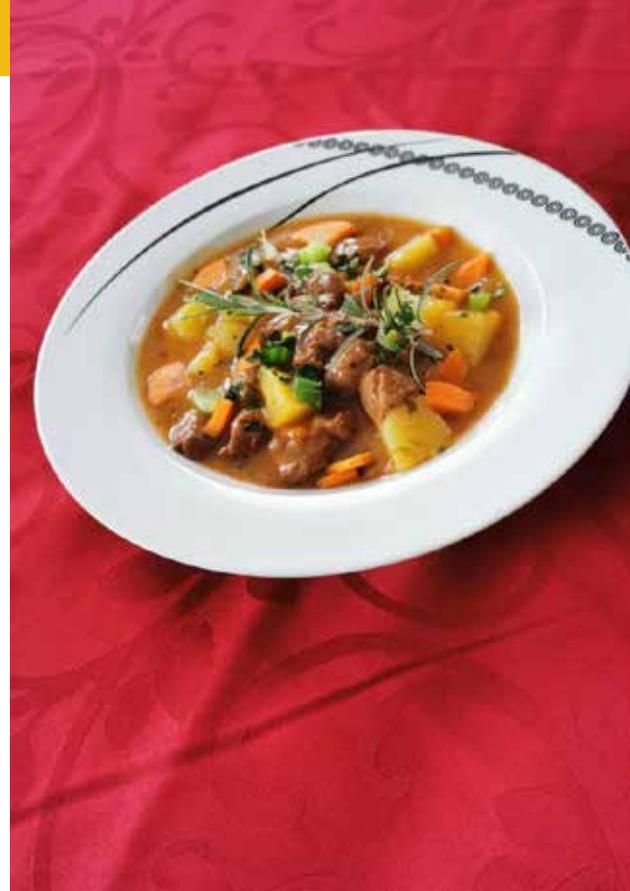
Für den Rindfleischeintopf mit Kartoffeln zuerst das Fleisch würfelig schneiden, salzen und pfeffern und in einer Pfanne mit Öl kräftig rundum anbraten.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfeln schneiden. Den Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Karotten putzen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse nun mit in die Pfanne geben und auch kurz anbraten.

Nun mit der Suppe aufgießen, mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken und alles etwas 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Mehl mit Sahne verrühren, so lange rühren bis keine Klumpen mehr vorhanden sind.

Wenn das Fleisch weich ist, das Sahne-Mehl-Gemisch einrühren und kurz aufkochen lassen. Vor dem



Servieren nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Martin Scherl

HIRSCHRAGOUT

Zutaten für 4 Personen:

800 g Hirschfleisch
½ TL getrockneter Rosmarin
½ TL getrockneter Thymian
6 zerdrückte Wacholderbeeren
200 g Zwiebel
100 g Karotten
100 g Stangensellerie
etwas Öl zum Anbraten
50 g Mehl
2 EL Tomatenmark
500 ml kräftiger Rotwein
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 l Wildfonds
1 Lorbeerblatt
2 EL Preiselbeeren
etwas heimisches Bergsalz

Zubereitung

Hirschfleisch in fünf Zentimeter große Würfel schneiden.

Das Fleisch mit Pfeffer, Rosmarin, Thymian und andgedrückten Wacholderbeeren vermengen. Zwiebel, Karotten und Sellerie waschen, putzen und in



kleine Würfel schneiden. In einem großen Topf Öl erhitzen und das Fleisch darin braun anbraten mit Mehl bestäuben, Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Das geputzte Gemüse zugeben, durchrühren und mit Wein ablöschen. Etwas einkochen lassen. Das Ragout mit Wildfonds aufgießen, das Lorbeerblatt zufügen und das Fleisch ca. eine Stunde fertig schmoren. Die Fleischstücke herausnehmen, die Soße mit Preiselbeeren verfeinern. nochmals etwas einkochen und dann mit dem Stabmixer pürieren. Mit Bergsalz abschmecken.

Melanie Schnegg



TIROLER BROTSUPPE

Zutaten für 6 Portionen:

4 Scheiben Weißbrot	8 Stk. Knoblauchzehen
1 Stk. Zwiebel	1 EL Schnittlauch
200 g Käse	1 EL Butter
1 EL Mehl	1 Prise Salz
1000 ml Wasser	1 Prise Pfeffer
Evtl. 1 großer Bund gemischte Frühlingskräuter (Schnittlauch, Bärlauch, Sauerampfer, Brennnesseln, Petersilie ...)	

Zubereitung

Zuerst das Brot kleinwürfelig schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Den Schnittlauch gut waschen, abtropfen lassen und ebenso fein hacken. Dann aus Mehl und Butter eine Einbrenn bereiten und mit dem Wasser aufgießen. Kurz aufkochen lassen, dann Brot, Zwiebel, Knoblauch und Käse zugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Suppen einkochen lassen. Vor dem Servieren den Schnittlauch einrühren.

Melanie Schnegg



HERZHAFTE RITTER

Zutaten:

1 EL Butter
3 Stk. Eier
6 EL Mehl
250 ml Milch
8 Scheiben Toastbrot oder Weißbrot
1 Prise Salz
4 Scheiben Schinken
4 Scheiben Käse

Zubereitung

Je eine Toastscheibe mit Schinken und Käse belegen und zusammenklappen. Eier, Milch, Salz und Mehl in einer Schüssel gut verrühren, bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Die Toastscheiben in die Eimischung tauchen und darin gut einweichen lassen. Vorsicht beim Wenden! Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Brotscheiben bei mittlerer Hitze goldgelb anbraten.

Melanie Schnegg





EIERSCHWAMMERLGRÖSTEL

Zutaten für 4 Personen:

500 g Eierschwammerln 100 g Speck
2 Stk. Zwiebel 750 g Kartoffeln (mehlig)
1 Bd. Petersilie (glatt)
20 g Butterschmalz
1 Prise Salz

Zubereitung

Den Speck und die Zwiebeln fein würfeln. Die Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen, gewürfelten Speck und Zwiebeln darin knusprig braten. Kartoffeln zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten goldgelb braten. Das Ganze immer wieder gut durchrühren damit die Kartoffeln auch auf beiden Seiten gut angebraten werden. Die Eierschwammerl zugeben, alles mischen und zugedeckt weitere 10 Minuten garen – auch jetzt wieder



ein paar Mal gut umrühren damit die Eierschwammerln nicht anbrennen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen und mit, 1 Prise Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Melanie Schnegg

Neue regionale Rezepte für Tirol – Kochen ist eine Kunst

„Kochen ist eine Kunst und keineswegs die unbedeutendste“
(Luciano Pavarotti)

„Kochen ist eine Leidenschaft, genießen eine Kunst“
(Reinhard Engerln)

„Wir suchen: Außergewöhnliche Kombinationen, geschmackliche Explosionen, interessante Neuinterpretationen von Klassikern sowie ungewöhnliche Zubereitungstechniken und vor allem die Liebe zu und Verwendung von regionalen und saisonalen Produkten, das ist unsere Philosophie“, so meine Aussendung zum Tirolweiten Kochwettbewerb.

Immer mehr Menschen sind der Lebensmittelindustrie wehrlos ausgeliefert. Aber es entsteht eine Gegenbewegung, von Jung bis Alt sind Menschen bereit, hier neue Maßstäbe zu setzen. Im Besonderen die Jugend oder die „junge generation y“ wie sie genannt wird, war sehr engagiert und hat viele Rezepte ausprobiert und eingeschickt. Die auf den nächs-

ten Seiten dokumentierten Rezepte waren Teil des Wettbewerbes und zeigen das hohe Niveau wie die hervorragenden Produkte der Tiroler Landwirte. Ein heimlicher Tipp „Nachkochen und Genießen“

Mag Gottfried Mair
Projektleiter, www.regional.tirol





DINKELLAIBCHEN MIT KRÄUTERRAHMDIP

Zutaten:

1 Zwiebel	2 dag Semmelbrösel
4 dag Sellerie	7 dag Schnittkäse
1 Kleine Karotte	2 EL Sauerrahm
1/2 Stange Lauch	2 Dotter, Salz Pfeffer
1/4 Liter Gemüsesuppe	2 Knoblauchzehen
2 Eiklar	Kräuter der Saison
16 dag Dinkel grob geschrotet	
4 dag Mandeln gehobelt	
4 dag Haselnüsse gerieben	

Zubereitung

Für die Dinkelmasse: Zwiebel schälen und klein hacken, Sellerie und Karotte putzen, schälen und grob raspeln. In einer Pfanne mit etwas Fett kurz anrösten, mit der Gemüsesuppe aufgießen und zum Kochen bringen. Den Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden und mit dem geschroteten Dinkel zur Masse geben. Überkühlen lassen.

Mandeln, Haselnüsse, Brösel, feingeriebenen Käse, Sauerrahm und Dotter mit der Dinkelmasse vermengen und mit Salz, Pfeffer, gehackten Kräutern und Knoblauch würzen. Eiklar zu Schnee schlagen



und unter die Masse heben. Laibchen daraus formen, mit Sesamkörnern bestreuen, Fett in eine Pfanne geben, auf beiden Seiten einige Male goldbraun braten.

Dip: Für den Kräuterrahmdip Sauerrahm, Salz, Pfeffer, Senf, Petersilie, Schnittlauch und Knoblauch gut verrühren.

Eierstich

1/2 Liter Milch wird mit 3 Eiern, Salz und feingewiegter grüner Petersilie versprudelt, in be fetteten und mit Mehl bestreute Dunstkochform gefüllt. 3/4 Stunden im Dampf langsam gekocht, gestürzt und nach dem Erkalten in Scheiben geschnitten. Das Eierdunstkoch wird in braune Knochensuppe gegeben.

Maria Kirchmair (TUNIGHOF) aus Kematen

KÜRBISKNÖDEL

Zutaten:

50 dag Knödelbrot
ca ¼ l heiße Milch
Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle
5 dag Tiroler Butter
Petersilie
2 Eier
25 dag Kürbisfleisch (Muskat, Hokkaido...)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
etwas Mehl zum Binden
außerdem:
Tiroler Butter – flüssig
Schnittlauch
Tiroler Bergkäse (sehr reif)

Zubereitung

Kürbis waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. In wenig Salzwasser weich dünsten und pürieren. In der Zwischenzeit Knödelbrot mit Kräutersalz und Pfeffer würzen, mit der heißen Milch übergießen und ca. 10 Minuten abgedeckt ziehen las-



sen. Zwiebel und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden und in Butter anrösten, alle übrigen Zutaten sowie Kürbismus zum Knödelbrot geben und einen schönen Knödelteig herstellen – kleine Knödel formen und im leicht wallenden Salzwasser ca. 20 Minuten ziehen lassen (Kürbisknödel kann man auch sehr gut im Dampfgarer garen!) Kürbisknödel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen, auf Teller mit der flüssigen Butter, Schnittlauch und geriebenen Bergkäse anrichten – servieren!

Horngacher Judith und Georg, Angath



GRÖSTL 2.0

Zutaten:

100 g Schweinebauch mit Schwarte ohne Knochen
50 g Rinderfilet küchenfertig
30 g Tiroler Speck
8 Stück Drillingskartoffeln
1 Weiße Zwiebel
2 Knoblauchzehe
2 Wachtelei
20 g Frischer Kren
10 g Majoran frisch
5 g Kümmel

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Töpfe aufstellen, zwei mit Wasser und einen mit einen Schuss Öl. Gesamtes Gemüse putzen bzw schälen. Wurzelgemüse in gleichgroße Würfel schneiden und im Topf mit Öl ordentlich anrösten.

Zwischenzeitlich 6 Kartoffeln kochen. Schweinebauch auf der Schwarte auf ein Backblech legen mit Salz und Pfeffer würzen, Wasser angiesen und in den vorgeheizten Ofen geben. Majoran fein hacken

und beiseite stellen. Knoblauch grob hacken und beiseite stellen. Zwiebel in feine Brunoise schneiden. Tomatenmark zum Wurzelgemüse geben und kurz mit anrösten. Dann mit Rotwein ablöschen und auf die Hälfte reduzieren lassen. Dann mit Kalbsfond aufgießen und nochmal auf die Hälfte reduzieren lassen. Mit 100 ml Wasser aufgiessen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Rinderfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten. In Alufolie gewickelt ruhen lassen. Kartoffeln mit Sahne und Butter zu einem Stampf verarbeiten und mit Salz und Muskat abschmecken. Zum Schluss den Majoran untermengen. Speck in einer Pfanne auslassen lassen. Restliche Kartoffeln in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit dem Knoblauch ausbacken, ganz zum Schluss die Zwiebeln dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce durch ein feines Sieb passieren, abschmecken und mit Butter aufmontieren. Zum Schluss ein wenig Kümmel hineingeben. Wachtelei in einer Pfanne braten. Kren wird natur gerieben auf den Teller angerichtet.

Nach eigenen Belieben alles anrichten.

Manuel Pallaschke, Fieberbrunn



WIESENNUDELN

Zutaten:

300 g Kluanmehl (glattes Maismehl)
250 g Weizenmehl
1 Ei
Salz
etwas Wasser
Butterschmalz zum Anbraten

Zubereitung

Alle Zutaten zu einem festen Teig vermischen. Gut durchkneten. Zugedeckt min. ½ h stehen lassen. Tellergröße dünne Blätter austreiben. Auf ein bemehltes Nudelbrett zum Austrocknen auflegen. Ca. ½ h – 1 h lang. Dann leicht mit Grieß (Dinkel- od. Weizengriess) bestreuen, zusammenrollen (Teigblätter dürfen nicht zu trocken sein, sonst werden sie brüchig).

Die Frittaten aufschneiden. Die Nudeln dürfen nicht zusammenkleben. In einer Pfanne (wenn möglich Eisenpfanne) etwas Butterschmalz erhitzen und die Nudeln darin anrösten bis sie schön knusprig sind, ev. leicht salzen und heiß servieren.



Variante 1: Die gerösteten Nudeln mit Sauerrahm aufgießen und enddämpfen lassen.

Variante 2: Pfifferlinge od. andere Pilze in Butter mit feingehackter Zwiebel anschwitzen und dann über die gerösteten Nudeln geben und dann kurz zugedeckt ca. 5-10 min dämpfen lassen. Mit Petersill garnieren.

Gutes Gelingen wünscht Biohof Glatzl Haiming



SPARGELROLLEN

Zutaten:

Tiroler Feldspargel
4 Sch. Schinken
4 Sch. Käse
2 Eier
200 g Brösel
Butterschmalz
1 Kopfsalat
5 Radieschen

Zubereitung

Spargel schälen und kurz blanchieren (Wasser, Salz, einige Tropfen Zitronensaft) abseihen und abkühlen lassen. 1 Blatt Schinken auslegen Käse auf den Schinken Spargel in der Mitte platzieren und straff einrollen. Vorsichtig mit 2 Gabeln in Ei und Brösel Panieren und das ein zweites Mal wiederholen. Butterschmalz erhitzen und die Rollen ausbacken. Salat waschen, Radieschen schneiden mit Öl und Essig, Salz, Pfeffer gut Abschmecken. In der Mitte des Tellers platzieren Spargelrollen schräg anschneiden und auf dem Salatbett anrichten.

Gutes Gelingen wünscht Carmen Flür, Strad



GRÜNKOHL MIT GETROCKNETEN TOMATEN AUF POLENTA MIT GERÖSTETEN BRENNNESSELSAMEN UND SONNENBLUMENKERNEN

Zutaten:

1 kg Grünkohl (Am besten aus dem eigenen Garten, denn Grünkohl ist ein tolles Wintergemüse, das man den ganzen Winter über im Garten stehen lassen und immer wieder frisch geerntet werden kann)

1 Zwiebel ½ EL Butter

250 g Sahne

½ EL Kräuterwohl Gemüsebrühe

Brennnesselsamen Sonnenblumenkerne

Salz, Pfeffer, Muskat nach Geschmack

1 Tasse Polenta und die 3-4 fache Menge Wasser (je nach gewünschter Konsistenz) + Salz nach Geschmack

Zubereitung

Das Wasser für den Polenta mit dem Salz aufkochen und den Polenta einrühren. Polenta auf kleiner Flamme ca. 10 Minuten leicht kochen lassen und an-

schließend noch ca. 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Grünkohl waschen und die Blätter von den dicken Stielen zupfen, blanchieren und fein hacken.

Die Zwiebel fein würfeln und in der Butter andünsten, den Grünkohl zugeben und mit der Sahne aufgießen. 5-10 Minuten köcheln lassen und mit Kräuterwohl Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Sonnenblumenkerne und Brennnesselsamen leicht anrösten und alles auf einen Teller liebevoll anrichten.

Familie Senn, Imst





GRÖSTL NEU INTERPRETIERT

Zutaten:

Fleisch:

1 Bio Schweinefilet	1 Zweig Rosmarin
1-2 Zweige Thymian	1 EL Dijon Senf
100g Tiroler Bauchspeck	

Steinpilz Cappelletti:

Teig:

200g Mehl Typ 00	2 EL Olivenöl
2 Eier (Größe L)	Meersalz

Füllung:

25 g getrocknete Steinpilze	1 kleine Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 TL Rosmarin
2 EL Kräuterfrischkäse	
1 EL Schnittlauch gehackt	1 Prise Cayenne
1 Prise Koriandersamen gemahlen	
etwas Zitronenabrieb	etwas Zitronensaft
Meersalz	Pfeffer

Sauce:

100 ml Weißwein	50 g Butter
-----------------	-------------

Spinat:

300 g Blattspinat frisch	1 Prise Muskat
Meersalz	Pfeffer

Onsenei:

4 Stück Eier im Wasserbad für mind. 1 h gegart

Kartoffelrösti:

3 große Kartoffel (vorwiegend festkochend)	
1 kleine Schalotte	Majoran
Kümmel	Meersalz
Pfeffer	etwas Butterschmalz

Pilzsauce:

100 ml Weißwein	150 ml Pilzwasser
200 ml Kalbsjus frisch	

Garnitur:

Radieschen & Schnittlauch

Zubereitung

Wasserbad auf 60°C vorheizen. Silberhaut vom Schweinefilet lösen, salzen & pfeffern und mit den Kräutern vakuumieren. Mit den Eiern ins vorgeheizte Wasserbad geben. Die getrockneten Pilze in heißes Wasser einlegen und für mind. 15 Minuten einweichen. Das Mehl auf die Arbeitsfläche schütten und in der Mitte eine große Mulde bilden. Die 2 Eier in die Mulde schlagen, Olivenöl zugeben und etwas salzen.



Mit einer Gabel beginnen die Eier zu verquirlen und immer etwas Mehl von den Seiten einarbeiten. Dann von Hand einen geschmeidigen Teig kneten, in Folie wickeln und für 20 Minuten in den Kühlschrank geben. Die Schalotte und den Knoblauch fein würfeln. Die Steinpilze gut ausdrücken und das Pilzwasser auffangen. Die Pilze und den Rosmarin klein hacken. Die Zwiebel und Knoblauch in etwas Olivenöl glasig dünsten und die Pilze und den Rosmarin zugeben. Salzen und pfeffern und alles zusammen braten bis die Flüssigkeit von den Pilzen verdunstet. Die Pilzmasse in eine kleine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen. Dann mit dem Kräuterfrischkäse verrühren und mit Cayenne, Koriander, Schnittlauch, Zitronenabrieb, Zitronensaft und Salz und Pfeffer gut abschmecken. In den Kühlschrank stellen und komplett abkühlen. In der Zwischenzeit für die Garnitur die Radieschen waschen und in feine Streifen schneiden.

Nun den Pastateig aus dem Kühlschrank geben und halbieren. Die andere Hälfte wieder in Folie wickeln und kühlen. Mit etwas Mehl von Hand oder mit einem Nudelholz etwas plätten und 3x durch die größte Stufe der Pasta-Maschine treiben. Solange durch die Maschine führen bis der Teig hauchdünn ist. Dann mit einem Servierring (ca. 8 cm im Durchmesser) 8 gleichgroße Ringe stechen. Das Ganze mit

der anderen Pastahälfte wiederholen. Die Pilzfüllung aus dem Kühlschrank geben und je 1 TL in die Mitte jedes Pastaringes geben. Eine Hälfte mit etwas Wasser bestreichen und zu Cappellettis formen. Auf einem bemehlten Brett lagern und dann in den Kühlschrank stellen. In einem kleinen Topf den Spinat mit etwas Wasser einkochen, salzen, pfeffern und mit Muskat würzen. Warm stellen.

Für die Sauce den Wein einkochen, das Pilzwasser einkochen und dann mit der Jus reduzieren. Für die Rösti die Kartoffeln schälen und grob reiben. Mit gewürfelter Schalotte vermengen, salzen, pfeffern und mit Majoran und Kümmel abschmecken. Dann in Butterschmalz bei mittlerer Hitze beidseitig knusprig braten. Bei 80°C im Backofen warm stellen. Das Fleisch nach ca. 1,5 h aus dem Wasserbad nehmen, die Gewürze entfernen und den Saft zur Sauce schütten. Das Fleisch mit Dijon bestreichen und mit Speck umwickeln. Wasser aufkochen, gut salzen und die Cappellettis für 4-5 Minuten kochen. Das Fleisch von jeder Seite scharf anbraten, bis der Speck knusprig ist. Weißwein einkochen, Butter schaumig schmelzen und die Pasta darin schwenken.

Alles anrichten und mit Radieschen und Schnittlauch garnieren.

Robert Unterwandling, Axams



KÜRBISKERNSPÄTZLE

Zutaten für 5 Personen:

170 g fein gemahlenes Kürbiskernmehl
330 g griffiges Weizenmehl
2 Freilandeier 400 ml Quellwasser
Salz

Zubereitung

Alle Zutaten mit dem Kochlöffel verrühren und kurz durchziehen lassen. Durch das Spätzlesieb in kochendes Wasser drücken und aufkochen lassen. Abseihen und kurz unter kaltem Wasser abschrecken.

In zerlassener Butter schwenken und (z.B. mit gerösteten Zwiebeln) garnieren.

Familie Reich, Silz

MANDER ES ISCH ZEIT – ZEIT FÜR "TIROLER KERNÖL".

Also wurden die Kürbisse kurzerhand in den alten Kuhstall verfrachtet, wo wir einige Abende verbracht haben um auch noch den letzten Kern aus ihnen herauszuholen. Der krönende Abschluss war dann aber das

Pressen. Hier kam für uns nur das traditionelle Verfahren in Frage. Dafür werden die Kerne erst gemahlen, mit Wasser und Salz vermischt dann geröstet und erst anschließend gepresst. (WENDELSHOF, Familie Reich, Silz)





STRAUBEN MIT FROZEN-JOGHURT

Zutaten:

Butterschmalz zum Herausbacken

Zubereitung

Die lauwarme Milch mit dem Germ, dem Salz und dem Zucker verrühren, das Mehl dazugeben und zu einem weichen Teig verrühren. Am Schluss noch kurz das Ei unterrühren. Den Teig etwa 30 bis 45 Minuten gehen lassen.

Die Masse mit einem kleinen Spritzsack ins heiße Butterschmalz spritzen und goldgelb herausbacken.

Zutaten Frozen-Joghurt:

500 g Naturjoghurt
Staubzucker zum Bestreuen

Zubereitung

Das Joghurt in einer Eismaschine etwa 20 Minuten gefrieren lassen, in einen Spritzsack füllen, auf einen gekühlten Teller spritzen und mit Staubzucker bestreuen.

Wenn das Frozen-Joghurt süßer sein soll, etwas



Sirup zum Joghurt dazugeben. Für den Sirup kann Zucker in Wasser aufgelöst und etwas einreduziert werden.

Martin Gschösser, Alpbachtal



HOLZHACKERROULADE MIT KRÄUTERPÜREE

Zutaten Holzhackerrouladen:

400 g Jahrlingsfaschiertes	
80 g Sauerrahm	1 Ei
1/2 gefrorene Semmel	1 Karotte
1 Frühlingszwiebel	Petersilie
Salz, Pfeffer	16 Scheiben Bauchspeck
80 g Alpbachtaler Hornkäse	

Zubereitung

Die gefrorene Semmel aufreiben, mit dem Sauerrahm und dem Ei zu einer Masse vermengen und mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. Den Käse würfelig schneiden, die Karotte und die Frühlingszwiebel fein schneiden und alles zusammen gut vermengen. Für die Rouladen jeweils 4 Scheiben Speck nebeneinanderlegen, jeweils ein Viertel der Masse darauf verteilen und einrollen.

Die Rollen im vorgeheizten Backofen bei 190 °C Heißluft etwa 25 Minuten backen.

Zutaten Kräuterpüree:

1 kg mehlig Erdäpfel	300 ml Milch
----------------------	--------------



70 g Butter Salz
frische Kräuter

Muskatnuss

Zubereitung

Die Erdäpfel schälen, schneiden und in Salzwasser weichkochen. In der Zwischenzeit die Milch mit geriebener Muskatnuss heiß werden lassen. Die Erdäpfel abseihen und pressen. Die Butter und die kochend heiße Milch dazugeben und mit einem Schneebesen glattrühren.

Zum Schluss noch die gehackten Kräuter dazugeben.

Zutaten Bratensoße:

1 EL Butterschmalz	1 Zwiebel
1/2 Lauch	1/2 Sellerie
1 Petersilienwurzel	1 TL Feinkristallzucker
1 l Wasser	Salz, Pfeffer, Maizena
Petersilie, Thymian, 1 Lorbeerblatt	
Suppenknochen, Rippen und Suppenfleisch	

Zubereitung

Die Knochen und das Fleisch im Butterschmalz scharf anbraten, danach die Zwiebel, den Lauch, den Sellerie und die Petersilienwurzel dazugeben und ebenfalls gut anrösten. Anschließend den Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Mit dem Wasser aufgießen, die Petersilie, den Thymian und das Lorbeerblatt dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und stark einreduzieren lassen (etwa 2 bis 3 Stunden). Bei Bedarf immer wieder etwas Wasser nachgießen.

Die Soße durch ein Tuch drücken und mit Maizena eindicken.

Martin Gschösser, Alpbachtal



Foto: Armin Kindl, BILDER.TIBS.AT



TIROLER BURGER-DUO

Zutaten für 15 Burger-Brötchen:

500 g Weizenmehl (Typ 480)
40 g weiche Butter
20 g Germ
2 TL Salz
2 EL Zucker
250 ml lauwarme Milch
125 ml lauwarmes Wasser
Ei zum Bestreichen
Sesam zum Bestreuen

Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde machen und am Rand salzen. Den Germ und den Zucker in die Mulde geben und mit dem lauwarmen Wasser ein Dampfl zubereiten. Die lauwarme Milch und die Butter dazugeben und zu einem mittelfesten Teig verarbeiten. Den Teig ca. 30 Minuten rasten lassen. Pro Brötchen etwa 60 Gramm vom Teig nehmen und gleichmäßige Kugeln formen.

Die Brötchen nochmals 15 Minuten rasten lassen, mit dem versprudelten Ei bestreichen und mit Sesam bestreuen. Bei 200 °C Heißluft etwa 20 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Zutaten für 15 Burger-Laibchen:

400 g Jahrlingsfaschiertes
2 EL Sauerrahm
1 Ei
1/2 gefrorene Semmel
Salz, Pfeffer, Senf
1 kleine Zwiebel
Bauchspeck
Alpbachtaler Hornkäse

Zubereitung

Die gefrorene Semmel aufreiben und mit dem Sauerrahm und dem Ei vermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Senf etwas würzen, das Faschierte dazugeben und nochmals gut vermischen. Den Bauchspeck auflegen, etwas von der Masse darauf geben, ein Stück Käse in die Mitte geben und wieder mit der Fleischmasse zudecken. Den Speck um das Laibchen wickeln.

Die Burgerlaibchen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Heißluft etwa 15 Minuten backen.

Zutaten Rote Burgersoße:

1 Becher Sauerrahm
3 EL Mayonnaise
1 EL eingedickter Tomatensaft

Salz, Pfeffer, Senf
1 Zwiebel oder Knoblauch

Zubereitung

Für die Mayonnaise 1/8 l Öl, ein Ei, einen TL Senf, eine Prise Zucker, Salz und Pfeffer in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab mixen. Nach ca. einer halben Minute noch 1/2 TL Zitronensaft dazugeben



und fertig mixen. Die Mayonnaise mit den restlichen Zutaten gut vermischen.

Adelheid Gschösser, Alpbachtal



LAMMFLEISCH AUF MAJORAN ZWIEBELBETT MIT HÖRN- CHEN UND SALZKARTOFFEL

Zutaten:

Lammfleischstücke
Lammkräutergewürz
1 Zwiebel
1 EL Tomatenmark 4 Karotten
¼ l Rotwein ¼ l Rindbrühe
1 EL Gemüsegewürzpaste
Getrockneten oder Frischen Rosmarin, Thymian
Salz, Pfeffer Öl zum Anbraten
Schnittlauch vom Garten
5 Kartoffeln 150 g Babyhörnchen

4 Rote Zwiebeln 1 EL Zucker
100 ml Rotwein 100 ml Rindsbrühe
1 P Majoran 1 EL Butter
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Lammfleischstücke würzen im heißen Öl beidseitig anbraten. Herausnehmen würfelig geschnittene Zwiebel anbraten mit etwas Mehl anstauben Toma-



tenmark und Suppengewürz zugeben mit Rotwein ablöschen etwas ein reduzieren lassen. Mit Rindsuppe aufgießen. Etwas köcheln lassen und dann die Fleischstücke dazugeben. Langsam ½ Std. köcheln lassen in Scheiben geschnittene Karotten zugeben und weiter ½ Std. garen. Hörnchen kochen. Kartoffel in Salzwasser ½ Std. kochen.

Majoran Zwiebel:

Öl erhitzen mit 1 EL Zucker karamellisieren Blättrig geschnittene Zwiebel glasig anbraten mit Rotwein ablöschen Majoran hinzufügen, würzen und ca. 20 min. ein reduzieren lassen öfter umrühren und mit Rindsuppe aufgießen nochmals 15 min. dünsten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem anrichten mit Butter aufmontieren.

von Carmen Flür, Strad



GEFÜLLTER TIROLER BIO PORTOBELLO PILZ MIT KARTOFFEL UND SPINAT

Zutaten für 4 Personen:

4 Portobellopilze
500 g frischer Blattspinat
100 g Bergkäse
1 Zwiebel
1/8 l Weißwein
4 Stk. Kartoffel
Bierrettich zum Garnieren (gepickelt)
Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln kochen, in Spalten schneiden. Pilze anbraten oder grillen, auf ein Blech mit Backpapier legen. Zwiebel klein würfeln, in Topf anbraten, mit Weißwein ablöschen, Spinat dazu, kurz umrühren, würzen. Spinat in Pilze füllen, mit Käse belegen, im Rohr bei 200°C, vorgeheizt, ca 8 min. Kartoffeln in Öl anbraten. Auf Teller anrichten, garnieren.

von Stefanie Preiningner, Innsbruck





MÜRBILBURGER

Zutaten für 2 Personen:

½ Zwiebel
6 dag Tiroler Bauchspeck
1 gekochte Kartoffel (mehlige Kartoffel)
Kräuter aus dem Garten (bei uns Basilikum)
Peffer, Salz und Muskat
Ein Schuss Sonnenblumenöl
1 rote Paprika
6 dag Tiroler Alpenkräuterkäse
Ca. 1/3 von einer kleinen Zucchini
1/3 einer Tomate Essiggurken
2 Tiroler Speckstreifen Zwiebel zum Belegen

Zutaten für 300 g Mürbteig:

200 g Mehl 90 g Butter (kalt)
3 EL Wasser
1-2 EL Parmesan (gerieben)
Salz

Zubereitung Mürbteig

Kalte Butter in Flöckchen schneiden. Mit dem Mehl, Wasser, eine Prise Salz und dem geriebenen Parmesan rasch zu einem Teig verarbeiten.

Zubereitung Mürbili:

Als ersten Schritt muss der Mürbteig glatt ausgerollt werden. Aus diesem müssen dann vier große Kreise (ca. 14cm Durchmesser) und vier kleine Kreise (ca. 11cm Durchmesser) ausgestochen werden.

Als nächstes schneidet man die Zwiebel und den Speck in kleine Würfel. Dies wird unsere erste Fülle. Die Kartoffel muss davor geschält werden und kann dann auch in Würfel geschnitten werden. In der Zwischenzeit wird die Pfanne erhitzt und ein bisschen Sonnenblumenöl hinzugegeben. Wenn alles geschnitten ist und die Pfanne heiß ist kann man die Zwiebel und den Speck ab rösten. Wenn dann alles ab gebraten ist kommen die Kartoffeln noch kurz dazu. Alles wird nun gepfeffert und gesalzen, wenn man es mag kann noch eine Prise Muskat hinzugegeben werden. Zum Schluss muss man dies auskühlen lassen.

Während die erste Fülle auskühlt kann man sich an die zweite machen, dieser wird eine vegetarische. Man schneidet den Paprika und die Zucchini in Würfel. Der Käse wird auch gewürfelt. In der Zwischenzeit kann man die Gemüse Mischung abraten. Wenn dies fertig ist gibt man es aus der Pfanne und der Käse kommt noch dazu. Nun kann dies auch auskühlen.

Als nächstes legt man einen großen Kreis in ein kleinere Runde Form so, dass etwas Rand übrig bleibt. Nun wird der Teig in die Form gedrückt. Man



darf nicht vergessen die Form einzufetten. Nun kann einer der beiden Füllen hineingegeben werden. Alles gut hineindrücken und mit dem kleineren Kreis schließen. Der Rand von den Teigen muss nun gut zusammengedrückt werden. Dies macht man gleich nochmal. Zum Schluss sollte man je zwei Mürbili haben mit jeder Fülle. Je nach Behälter muss man es rausholen oder kann mit Behälter in den Ofen geben werden.

Diese werden nun 45 - 50 min auf unterer Stufe

bei 170 Grad Umluft gebacken. Nicht vergessen den Ofen zuvor vorheizen. Die Mürbili sollte goldbraun sein.

Zum Schluss kann man nach Lust den Mürbili-burger füllen. In diesem Burger waren Essiggurken, Zwiebel, Speck, Tomaten und Saucen nach belieben drin zb. Knoblauchkräutersauce.

Nun ist der Burger bereit zum Verzehr.

von Jeannine Fellier, Ötztal-Bahnhof





DIE ENTE, DIE ÜBER SCHOKOLADE SCHWIMMT

Weibliches Entenbrüstchen gefüllt mit Thymianpopcorn und Petersilien Pesto dazu Kartoffelgratin in Rosenform auf Schokolade umrundet mit Himbeerkaviar, Rosenpfifferlinge und Schokoladensauce.

Kartoffelgratin:

7 Kartoffeln 250 ml Sahne
1 Bund Petersilie und Basilikum Salz, Pfeffer

Ofen auf 180°C vorheizen. Die Kartoffeln schälen, und Paysanne schneiden. In 4 feuerfeste runde Formen rosenartig auflegen. Sahne und Gewürze aufkochen. Sahne langsam über Kartoffel gießen. Gratin in den Ofen.

Himbeerkaviar:

300g tiefgefrorene Himbeeren 100g Staubzucker
3 g Agar Agar 200 ml Rapsöl
Wasser zum verflüssigen

Das Rapsöl in den Tiefkühler stellen. Öl muss kalt

sein. Himbeeren mit Staubzucker und etwas Wasser aufkochen. Pürieren. Durch ein Haarsieb sieben. Auf 150 ml Himbeersaft 1 g Agar Agar hinzugeben und in kleinen Mengen aufkochen, damit es nicht so schnell erkaltet. In eine kleine Pipette bzw. Spritze abfüllen und ins kalte Öl tropfen. Kaviar mit Wasser vom Öl befreien und abtropfen lassen.

Thymianpopcorn:

500 g Popcornkörner Rapsöl für Popcorn
1 Bund Zitronenthymian Butter zum anrösten
Staubzucker

Popcorn zubereiten. Butter mit Staubzucker karamellisieren lassen. Thymian hinzugeben. Popcorn hinzugeben und gut vermischen.

Petersilien-Sonnenblumenkern-Pesto:

1 Bund Petersilie 150g Sonnenblumenkerne
100 g weißen Zucker Salz, Pfeffer
Olivenöl Wasser

Petersilie und Sonnenblumenkerne in den Mixer geben. Zucker und Gewürze hinzugeben. Olivenöl und Wasser hinzugeben.



Entenbrust mit Popcorn und Pesto Füllung:

4 weibliche Entenbrüstchen Thymian
Öl zum anbraten Butter zum anbraten
Salz und Pfeffer

Ofen auf 160°C vorheizen. Entenbrust vom überschüssigen Fett auslösen, 2 Enten mit Pesto füllen. 2 Enten mit Popcorn füllen. Würzen. In Öl und Butter anbraten. Thymian hinzufügen. Ente kurz auf allen Seiten anbraten und dann im Ofen fertig garen lassen.

Schokoladensauce:

1 pkg Vollmilchschokolade
1 pkg weiße Schokolade Rotwein
500ml vorzugsweise Traubensaft sonst Weichselsaft
Wasser Butter

Den Bratenansatz mit Rotwein und Traubensaft ablöschen, ein reduzieren lassen und Schokolade hinzugeben, abschmecken, je nachdem Wasser hinzugeben und mit Butter montieren.

Rosenpfifferlinge:

Rosenzucker Rosenblüten
300g Pfifferlinge Butter
Salz

Rosenblüten in Butter und Rosenzucker anrösten, salzen, und Pfifferlinge hinzugeben. Alles erwärmen und anrichten.

Sophia Papes, Matriei am Brenner



ÖTZI SCHWEINEFILET

Zutaten:

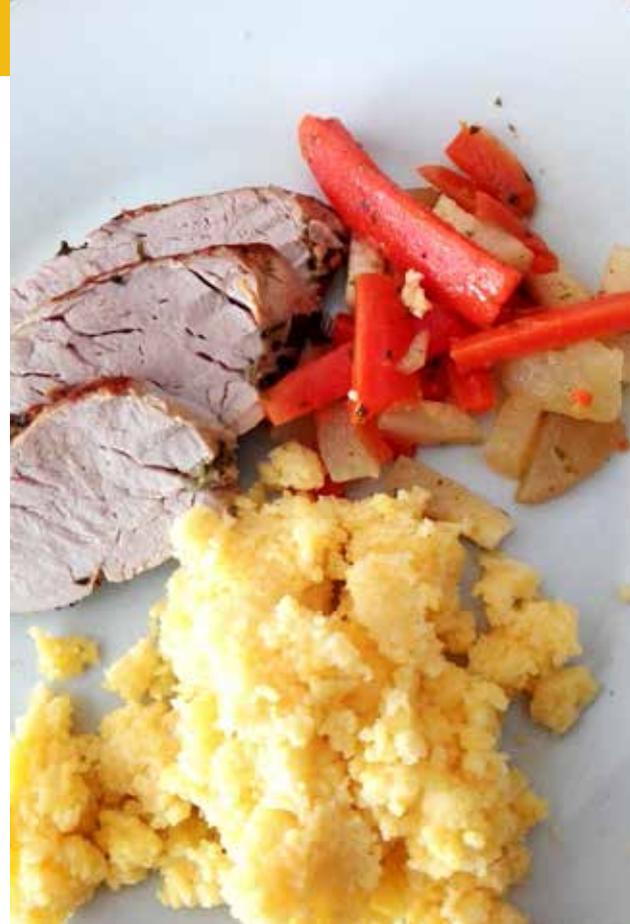
2 Schweinefilet Salz
Senf Butter
Kräuter (Petersilie, Thymian...)

Beilagen:

5 Karotten 2 Kohlrabi
3 El Zucker 3 El Butter
Salz, Pfeffer 140 g Polenta fein
600 ml Milch Butter

Zubereitung

Fleisch salzen, mit Senf einreiben und in grob gehackten Kräutern wälzen. Butter in einer feuerfestem Pfanne erhitzen Fleisch kurz von allen Seiten anbraten. Pfanne mit Alufolie abdecken und bei 180° ca. 30 Minuten garen lassen. Für das Gemüse Karotten schälen, Kohlrabi schälen alles klein schneiden und in Salzwasser kochen. Inzwischen die Butter mit dem Zucker schmelzen. Dann das gekochte Gemüse dazu geben, abschmecken und köcheln lassen. Für die Polenta Milch salzen und zum kochen bringen die Polenta einrühren. Zum Schluss noch ein paar Butterstücke einrühren und abschmecken.



Stefanie Leiter, Ötztal

ALPENGARNELEN MIT GERSTELRISOTTO UND MILSER SPARGEL

Zutaten für 4 Pax:

12 Stk. Aplogarnelen
200 g Rollgerste
1/4 l Sahne
Bergkäse
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer
12 Stk. Weisser Spargel
12 Stk. Grüner Spargel
Kresse zum Garnieren
Etwas Olivenöl

Zubereitung

Rollgerste in Wasser kochen, abseihen. Spargel schälen, kochen, in Eiswasser abschrecken. Garnelen entdarmen. Zwiebel würfeln, anbraten, Rollgerste dazu, mit Sahne aufkochen, einreduzieren lassen, Käse dazu, bis Flüssigkeit sämig wird, würzen. Garnelen in Olivenöl anbraten, würzen. Spargel ebenso anbraten. Auf Teller anrichten.

Stefanie Preininger, Innsbruck





SAIBLINGSFILET MIT ALPENGARNELEN, KAROTTEN- PÜRREE UND SPARGEL

Zutaten für 4 Pax:

4 Saiblingsfilet
8 Stk. Alpengarnelen
400 g Karotten
1/16 l Sahne
40 g Butter
8 Stk. weißer Spargel
8 Stk. grüner Spargel
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Saiblingsfilets entgräten, würzen, auf ein Blech mit Backpapier setzen. Spargel schälen, in kochendem Wasser kurz blanchieren, im Eiswasser abschrecken. Karotten schälen, würfeln, in Wasser kochen. Wenn sie weich sind, abtropfen lassen, Butter u. Sahne dazu, mit Stabmixer mixen und würzen. Fisch in das Rohr schieben, bei 180°C, vorgeheizt, ca. 7 min. Garnelen würzen, in der Pfanne kurz anbraten, ebenso den Spargel. Auf Teller anrichten.

Stefanie Preininger, Innsbruck





Von der Produktion über schonende Aufbereitung zur schmackhaften Zubereitung. Tirols Gerichte neu interpretieren.



ZIEGENKÄSE IM KÜRBIS- KERNMANTEL AN FEINEM BABYSPINAT-KAROTTEN- ERDBEERSALAT DAZU RADIES- CHEN-FRÜHLINGSAUFSTRICH UND KRUSTI

Zutaten für den Salat:

200 g Ziegenfrischkäse von der Saanenziege
3 EL Rapsöl (zum herausbraten)
1 Ei roh
Pfeffer
6 TL Kürbiskerne
5 EL Apfelessig
25g Petersilie frisch
150g frische Erdbeeren
200g Frischer Babyspinat (Rucola als Alternative)

Salz
1 EL Blütenhonig
6 TL Kürbiskernöl
4 EL Balsamicoessig
60g frische Karotten
50 g Semmelbrösel

Zubereitung Feta und Salat:

Feta in zwei Hälften teilen und in einem verquirlten und mit Pfeffer gewürzten Ei wälzen. Gehackte Kürbiskerne und Semmelbrösel miteinander vermengen und den Feta darin panieren. Anschließend den Feta in einer vorgeheizten Pfanne mit ein wenig



Rapsöl von allen Seiten goldgelb anbraten und anrichten.

Für den Salat Spinat waschen und Karotten mit dem Schäler in feine Streifen schneiden. Erdbeeren waschen und auch in Scheiben schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. Alle Zutaten zu einem schönen Salat anrichten und mit Essig, Öl und Gewürzen vermengen. Zum Schluss Feta dazulegen und genießen.

Zutaten für den Frühlingsaufstrich:

5 Stk. Radieschen	125 g Joghurt 1,5%
2 EL Sauerrahm	Salz
Pfeffer (frisch gerieben)	1 EL Rapsöl
1 EL Essig	1 Stk. Ruetz Krusti Brot

Zubereitung Aufstrich:

Für den Frühlingsaufstrich die Radieschen sorgfältig waschen und trocknen. Danach das Gemüse in dünne Streifen schneiden. Aus Joghurt, Sauerrahm und den Gewürzen eine Sauce rühren. Die Radieschen untermischen, mit Essig und Öl abschmecken und nach Belieben nachwürzen. Crusti in feine Schei-

ben schneiden und in der Pfanne in Öl kurz knusprig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Frühlingsaufstrich mit frischer Petersilie dekorieren und mit den Crustis anrichten.

von Fabiola Szabo, Innsbruck
FH Bachelor Studiengang Diaetologie für Gesundheit





ROTES BURGER DUO

Zutaten:

70 ml Rohnensaft	80 ml Milch
1/2 Würfel frischer Germ	1 EL Zucker
1 EL Öl	300 g Mehl (glatt)
1 Stk. Eiklar, Sesam	

Zubereitung der Brötchen

Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Milch leicht erwärmen, Hefe hineinbröseln und auflösen und Rote-Bete-Saft hinzufügen. Dann 10 Minuten ruhen lassen. Zucker, Mehl, Öl und das zuvor zubereitete Milchgemisch zu einem glatten Teig kneten. Den Teig 30 Minuten gehen lassen. Den Teig in 8 gleich große Stücke teilen und zu Kugeln formen. Die Teigkugeln auf dem Backblech nochmal 15-20 Minuten gehen lassen. Vor dem Backen die Teigkugeln mit Eiklar bestreichen und mit Sesam bestreuen. Dann für 15 Minuten bei 220°C Ober -/Unterhitze backen.

Fülle Variante 1: (Menge für 4 Burger) Zutaten:

200 g Lachsforellenfilet	1 Stk. Rone
1 Stk. Tomate	1/2 Kugel Mozzarella



Rucola	50 g Sellerie
50 g Karotte	1/2 EL Senf
1/2 Becher Sauerrahm	1 EL Schnittlauch, Essig, Pfeffer

Zubereitung

Fisch salzen und anbraten. Rote Bete in 4 Scheiben schneiden. Tomate in 4 Scheiben schneiden. Mozzarella in 4 Scheiben schneiden. Rucola klein hacken. Sellerie und Karotte fein reiben. Sauerrahm mit Senf und Schnittlauch vermischen. Sauerrahmgemisch mit Salz, Pfeffer abschmecken. Karotten und Sellerie mit Sauerrahm vermengen. Die Brötchen mit Fisch, Rote

Bete, Tomate, Mozzarella und Sellerie – Karottensalat befüllen.

Fülle Variante 2: Zutaten:

Kartoffelpuffer	150 g Kartoffeln
1 Stk Ei	1 EL Mehl
50 g Sellerie	50 g Karotte
½ Becher Sauerrahm	1/ 2 EL Senf
1 EL Schnittlauch	Essig, Muskat, Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln schälen und grob raspeln, dann im Geschirrtuch gut ausdrücken. Kartoffeln mit Mehl, Ei, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und in Öl herausbacken. Sellerie und Karotte fein reiben. Sauerrahm mit Senf und Schnittlauch vermischen. Sauerrahmgemisch mit Salz, Pfeffer abschmecken. Karotten und Sellerie mit Sauerrahm vermengen. Die Brötchen mit Kartoffelpuffer und Karotten – Selleriesalat füllen.

Julia Ampferer, Melanie Baumgartner und Laura Ölhafen



Laura Ölhafen (FH-Bachelor-Studiengang Dialektologie) mit Fünf Sternekoch Martin Sieber, Trofana Royal



TIROLER ALMROSE TRIFFT ZIRBE

Zutaten Germteig (Kiachle):

250 g Mehl
2 Eßl. Zucker
100 ml Almmilch
ein halbes Packerl Trockengerm
1 Schuss Zirbenschnaps
2 lt. Tiroler Biobutterschmalz zum herausbacken

26 g Bio Fasslbutter
1 Goggei
eine Prise Salz

Zutaten Almrosentraum:

200 g Tiroler Rhabarber
200 g Tiroler Erdbeeren
150 g Heidelbeeren
2 Eßl Tiroler Almrosenhonig
15 g Vanillepuddingpulver
Saft von einer Bio Zitrone
4 Kugeln Tiroler Vanilleeis

25 g Zucker
2 Schuss Zirbenschnaps
etwas Zimt

Zubereitung der Kiachlen

Mehl in eine Schüssel geben, den Trockengerm dazu rühren, Salz, Zucker und Vanillezucker untermischen. Butter und Milch leicht wärmen, das Goggei und den Zirbenschnaps dazu und unter das Mehlgemisch



misch rühren, alles zu einem seidig glatten Teig kneten. Ca. 10 Minuten an einen warmen Ort abgedeckt rasten lassen.

Den Teig zu einer Rolle formen und ca. 3 cm breite Scheiben abschneiden. Diese etwas auseinanderziehen, dass in der Mitte eine Vertiefung ist. Dann die Kiachlen rasten lassen und in heißen Fett herausbacken.

Früchtetraum

Rhabarber schälen und in kleine Stücke schneiden. Beeren waschen und die Erdbeeren in große Stücke schneiden. Zucker in die Pfanne geben, kurz schmelzen lassen, die Rhabarberstücke dazugeben und mit Zirbenschnaps ablöschen. etwas Wasser dazu und kurz dünsten. Das Puddingpulver mit kaltem Wasser anrühren und beimengen, kurz aufkochen lassen und etwas abkühlen. den Almrosenhonig, den Zitro-

nensaft und den gemahlene Zimt dazu geben. Zum Schluss die Beeren beimengen und sehr vorsichtig umrühren. Zum Anrichten ein Kiachle auf den Teller geben, die Früchte darauf und wieder ein Kiachle darauf und die Früchte. zum Schluss eine Kugel Vanilleeis. Mit Staubzucker bestreuen und garnieren.

Guten Appetit !!

Rainer Agnes, Ainet 175, 9951 Ainet



Wir essen unser Leben lang mindestens dreimal täglich und haben in 85 Lebensjahren bei rund 93.000 Mahlzeiten die Möglichkeit eine gute Wahl für unsere Gesundheit und unser Klima zu treffen.

! Wachsen Bio-Tomaten häusern verbrauchen rund bei uns im beheizten Treibhaus auf, fallen rund 9,2 kg CO₂ pro kg Tomaten an. Bei konventioneller Erzeugung sind es sogar 9,3 kg. Exemplare aus unbeheizten Treib-

häusern verbrauchen rund 2,3 kg je Kilo. Am besten schneiden saisonale Tomaten aus der Region ab. Sie verbrauchen nur 85 g (konventionell) bzw. 35 g (bio) je kg.

ERNTEDANK

Erntedankfeste, wie man sie heute in Europa kennt, sind stark von der jüdischen sowie christlichen Religion geprägt und haben ihre Wurzeln vermutlich in der Römerzeit. Bereits im dritten Jahrhundert nach Christus wurde Gott für die Erntegaben, die ein Überleben während der Wintermonate sicherstellte, gedankt.

Zurückzuführen ist die Tradition des Erntedank-



Biohof Glatzl, Haiming



Erntedankfest in Imst 2019.

festes jedoch auf einen weltlichen Brauch des bäuerlichen Arbeitslebens im 18. Jahrhundert: Nach Abschluss der Erntearbeiten wurde dem Bauern vom Gesinde ein Kranz aus geflochtenem Getreide überreicht und diesen im Gegenzug ein Festessen serviert.

GESCHICHTE SCHLÄGT ZUKUNFT

GESCHICHTE DER LANDWIRTSCHAFT

Landschaft Gurgltal 2019

Beim ersten Hahnenschrei aufstehen und so lange schuften, bis die Sonne untergeht, damit es gerade einmal so zum Leben reicht – so lässt sich das Leben der Bauern über die Jahrhunderte beschreiben. Die Abhängigkeit vom Wetter und der Fruchtbarkeit der Böden erschwerte den Anbau. Trotz aller Mühen und Beschwerden aber hat die Landwirtschaft seit Jahrtausenden bis weit ins 20. Jahrhundert hinein nicht nur die Lebensweise der meisten Menschen maßgeblich bestimmt, sondern auch die Landschaften in Europa geformt.

Gerade in den letzten 50 Jahren veränderte sich die Landwirtschaft

sehr stark: bessere und größere Maschinen, weniger Arbeitskräfte, mehr Tiere, größere Flächen, Einsatz von Kunstdünger und Spritzmitteln – eine Alternative entwickelte sich: die biologische Landwirtschaft.



Erntepause

Foto: Demokratiewebstätt



Der Bauer pflegt die Landschaft.

„Mahlzeit! Schon früher geschmeckt, jetzt neu entdeckt“, bewährte Rezepte - sozusagen altes Wissen- wird gesammelt und zugänglich gemacht. Viele Tricks und Rezepte gingen über die Generationen verloren, sie sollen im Rahmen dieses Projektes anhand einiger guter Beispiele wiederentdeckt, abgestaubt und frisch präsentiert werden.



Vorwort zur I. Auflage

Es folgt nun, nachdem die erste Auflage vollständig vergriffen ist, die zweite Auflage meines Büchleins, die um viele praktische Rezepte vermehrt und in vielem auch verbessert wurde. Möge ihr ein ebenso guter Erfolg als ihrer Vorgängerin beschieden sein.

Schulrat R. Guglmayr.

S u b e n, im November 1933.

Vorwort zur II. Auflage

Möge auch der neuen Auflage dieses Buches derselbe Erfolg treu bleiben, den die früheren Ausgaben hatten. Es wurde auch vieles Neues hinzugefügt, was ich in den früheren Ausgaben nicht aufnehmen konnte. Es wurde auch vieles verbessert und ergänzt und ungefähr 100 neue erprobte Rezepte eingefügt.

Schulrat R. Guglmayr.

W e r e g g, im Ostermonat 1936.

Vorwort zur IV. Auflage

Möge diese Neuauflage unseren lieben Schülerinnen und allen jenen, die das Buch zur Hand nehmen, eine kleine Freude bereiten und ein Kapitel Ratgeber sein.

Die Zeit hat es mit sich gebracht, daß verschiedene Rezepte und Kapitel neu aufgenommen wurden. Alle Leserinnen werden es begrüßen, daß das Einbänden und das Eindecken, letzteres mit und ohne Zucker, eingeschaltet wurde.

Ich hoffe, daß auch diese Auflage wie die beiden vorhergehenden freudig aufgenommen wird.

Schulrat R. Guglmayr.

W e r e g g, im Herbst 1948.





Apfelauflauf

Zutaten für 4 Personen:

500 g Äpfel
100 g Butter
3 Eier
4 Stk. Zwieback
100 g Zucker
Saft und Schale einer Zitrone

Zubereitung

Die Äpfel werden geschält, blättrig geschnitten und in Butter weihgedünstet. aus Dottern, Zucker, Zitronensaft und Zitronenschale macht man einen Abtrieb, mengt die ausgekühlten Äpfel, den zu Brösel geriebenen Zwieback und den Schnee der 3 Eiklar dazu.

Die Masse wird in einer befetteten, ausgebröselten Form gebacken.

Arme Ritter

Zutaten für 4 Personen:

10 Semmel oder Toastbrot
2 Eier
Marmelade
Fett zum ausbacken
Zucker zum Betreuen

Zubereitung

Die Semmeln werden abgerindet und in fingerdicke Platten geschnitten. Die Platte teilt man etwas, füllt sie mit Marmelade und weicht sie in Milch ein. 2 Eier werden verquirlt, die armen Ritter eingetaucht, dann in Brösel paniert und in heißem Fett ausgebacken. zum Abtropfen gibt man sie auf ein Küchenpapier und zuckert sie dann.

Dampfnudeln

Zutaten Teig:

50 dag Mehl
2 dag Germ
5 dag Butter
2 Eier
2 EL Zucker
1 EL Rum
1 Prise Salz
ca. $\frac{1}{4}$ l Milch

Zum Einlegen:

$\frac{1}{4}$ l Milch
2 EL Rum
2 EL Butter
Vanille

Zubereitung

Mehl mit Zucker und Salz vermischen, Dampf bereiten und mit lauwarmer Milch, zerlassener Butter, Eier und Rum zu einem mittelfesten Germteig abschlagen. Zugedeckt gehen lassen. In einer Pfanne Milch, Butter, Vanille und Rum erwärmen. Vom Germteig mit einem Löffel Stücke abstechen, in die warme Milch einlegen, zudecken und langsam kochen. Deckel nicht öffnen sonst fallen die Dampfnudeln zusammen.



Foto: Stadtgemeinde Imst

KLIMABILANZ und GERICHT

Wer ganz genau wissen will, welche Klimabilanz ein bestimmtes Gericht hat, kann die einzelnen Zutaten des Gerichts unter www.klimatarier.com eingeben, dazu die Menge der Zutaten, und schon wird berechnet, wie viel Emissionen für das Essen ausgestoßen werden.



Hasenohren

Zutaten für 4 Personen:

250 g Mehl
40 g Butter
2 EL Rahm
Salz
1 Dotter
1 halbes Ei
etwas Rum
25 g Staubzucker

Zubereitung

Erstens: Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten und 1 Stunde rasten lassen, dann messerrückendick ausrollen, Dreiecke radeln und in heißem Fett ausbacken.

Zweitens: 600 g Mehl werden gesalzen und mit 250 l siedender Milch, in der man 60 g Butter zergehen lässt überbrüht, rasch zu einem Teig verarbeitet und weiter wie bei Nr. 1 behandelt.

Drittens: Man macht einen Kartoffelteig wie zu den Kartoffelnudeln, läßt ihn rasten, walkt ihn aus und verfährt weiter wie bei Erstens.



Dieter Draxl, bilder.tibs.at

Eingemachtes Hirn

Ein geputztes Hirn wird blanchiert, enthäutet, gesalzen, in Mehl, Ei und Brösel paniert und aus heißem Fett gebacken.

Fleischkäse

½ kg Rindfleisch und 200 g fettes Schweinefleisch werden durch die Fleischmaschine getrieben. 100 g kleinwürfelig geschnittener Speck, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Majoran und etwas Semmelbrösel werden zu der Masse gegeben. Eine Bischofsbrotform wird mit Speckscheiben ausgelegt, die Masse eingefüllt und gebacken.

Grammelstrudel

Man macht aus 1 kg geschälten, passierten Kartoffeln, Salz, 1 Ei und 300 g Mehl einen Kartoffelteig, den man rechteckig auswalkt und mit 200 g gekochtem, fein gehacktem Selchfleisch und 150 g kleinen Speckgrammeln bestreut, einrollt, in eine nasse Serviette bindet, 1 Stunde in Salzwasser kocht, in Stücke schneidet und diese mit fein gehackten, in



Foto: Stadtgemeinde Imst

Butter goldgelb gerösteten Zwiebelringerln bestreut.



Zochene Kiachl



Kartoffelwespennester

Ein Kartoffelteig wird ausgerollt, dick mit blättrig geschnittenen Äpfeln, Zucker und Zimt bestreut, eingerollt, in fingerlange Stücke geschnitten, in einer befetteten Form gebacken und vor dem Servieren mit Rahm oder saurer Milch übergossen.

Zutaten für Kartoffelteig:

500 g mehlig Kartoffeln
250 g griffiges Mehl
2 Stck Eidotter
1 Prise Salz

Zubereitung

Kartoffeln waschen, mit der Schale in Wasser weich kochen, abseihen und schälen.

Kartoffeln grob reiben oder durch eine Kartoffelpresse drücken, das Mehl zu den geriebenen Kartoffeln sieben.

Eidotter und Salz zufügen und das Ganze zu einem festen Teig verkneten. 1/2 cm dick ausrollen und weiter verarbeiten.

Leberschmarren

4 Semmeln werden in Milch eingeweicht und faschiert und mit 1/2 kg faschierter Leber vermennt. Zwiebel und grüne Petersilie werden in 50 g Fett angeröstet und zur Masse gemischt. Dann gibt man 2 Eier, Salz, Zitronenschale, Majoran und Pfeffer dazu, festigt die Masse mit Semmelbrösel und gibt sie in 150 g Fett und wird wie ein Semmelschmarren ausgedünstet.



Quelle: Bundesministerium für Nachhaltigkeit und Tourismus



Oberländer Kasmus (Wassermuas)

Zutaten Teig:

1 EL Butterschmalz	1 EL Weizenmehl
1 Liter Wasser	1 Prise Salz
200 g Muasmehl	Käse

Zubereitung

Man stellt aus Butterschmalz und Weizenmehl eine mittelbraune Einbrenne her und gießt mit kaltem Wasser auf, salzt nach Gefühl und bringt es zum Kochen und rührt dann mit der Schneerute das Muasmehl ein; wenn es zu dicken anfängt – Vorsicht – nicht zu viel – es dickt noch nach.

Dann wird ein guter Käse (Räskäse, Almkäse) klein geschnitten und über das Muas gestreut und bei kleiner Flamme kochen lassen bis am Pfannenboden eine Kruste ist. Vollmilch oder Buttermilch schmeckt gut dabei. Obenauf ein paar Butterflocken.

Schneeballen

Zutaten für 4 Personen:

200 g Mehl
2 EL sauren Rahm
4 Dotter
2 EL Rum
2 EL Zucker
Salz

Zubereitung

Die Zutaten werden zu einem Teig verarbeitet, den man eine halbe Stunde an einem kühlen Ort rasten lässt. Dann wird er messerrückendick ausgwalkt, mit einem Krapfenstecher runde Scheiben ausgestochen oder Vierecke ausgeschnitten, die in der Mitte eingeradelt werden. Dann gibt man sie über einen Kochlöffelstiel und bäckt sie in heißem Fett aus.



Tirgenudeln

Zutaten:

900 ml Wasser
500 g feines Maismehl
Salz
Weizenmehl
Butterschmalz

Zubereitung

In das kochende Salzwasser rührt man das Maismehl ein, bis die Masse fest ist. Gibt sie dann auf das Nudelbrett und knetet so viel Weizenmehl ein, bis man den Teig auswalken kann. Rollt Blätter aus, messerrückendick und schneidet sie wie Frittaten. In eine Pfanne gibt man Butterschmalz, gibt die Schnitnudeln hinein, röstet sie etwas an, gibt am Rande der Pfanne etwas Wasser dazu und lässt sie andünsten (mit Kompott ergibt es auch eine gute Hauptmahlzeit).

Tirgenriebler oder Wirler

Zutaten für 4 Personen:

3 Schalen Maisgrieß 1 EL Salz
Knapp 3 Schalen Wasser
5 EL Butterschmalz

Zubereitung

Der Maisgrieß wird in einer Schüssel mit siedenden, gesalzenen Wasser angegossen und gut gemengt. Der Grieß soll angefeuchtet, aber nicht nass sein, worauf man ihn zugedeckt 1-2 Stunden stehen lässt.

Das Fett wird in die Schmarrenpfanne gegeben erhitzt, der Grieß hineingeschüttet und zugedeckt langsam gedünstet. Man rührt ihn mit der Schmarrenschaufel häufig um, bis er trocken und etwas braun geworden ist. Dann lässt man in einer kleinen Pfanne Schmalz und etwas Wasser heiß werden und schüttet dieses zum Wirler, damit er noch saftiger wird. Er wird mit warmer Milch oder Buttermilch gegessen, doch kann auch gedünstetes Dörrobst dazu gegeben werden.



Vegetarierschnitzel

3 Semmeln werden abgerindet, in Milch erweicht, ausgedrückt, in 50 g Butter gedünstet und mit würfelig geschnittenen, in Butter gedünsteten Schwämmen, klein gehacktem rohen Spinat, fein gehackter Zwiebel und grüner Petersilie, Salz und 50 g Semmelbrösel vermischt. Aus der Masse formt man kleine Krapferl, taucht sie in Mehl, Ei und Brösel und bäckt sie aus heißem Fett.

Zunge mit Sardellenbutter

Eine frische Rindszunge wird einige Stunden in Salzwasser gekocht, geschält und in Scheiben geschnitten. Diese werden mit Sardellenbutter bestrichen und fein gehackter Petersilie bestreut. Die Zungenschnitten werden noch einige Zeit in Butter gedünstet.



Siegfried Weger, bilder.tibs.at

Über 200 regionale Rezepte:





Folgende Direktvermarkter liefern regionale Lebensmittel an das Betagtenheim der Stadt Imst

BIO-Kopp Christian
Dorfstraße 15
6425 Haiming

Dorfsennerei See
Knoll Markus
6553 See

Michelerhof
Kranebitter Benedikt
Fiecht 68
64614 Mieming

Schnegg Johannes
Au 11
6491 Imsterberg

Familie Rauch
Löckpuit 7
6426 Roppen

Steirerhof
Familie Grabner
Obermieming 127,
6414 Mieming

Tunighof
Kirchmair Peter
6475 Kematen,
Birkenweg 11

Zangerl Stefan und Bianca
6471 Arzl 65

Zotthof
Härtling-Wolf Regina
Moos 8c, 6105 Leutasch

Giggus Brennerei
Nothdurfter Simon
6500 Stanz bei Landeck



Mein Dank gilt allen Autoren sowie der Sekretärin Manuela Weirather vom Betagtenheim der Stadt Imst für deren Unterstützung.
Mag Gottfried Mair

IMPRESSUM: Alle Rezepte wurden mit Sorgfalt ausgewählt und die Verantwortung übernehmen die Autoren. Für mögliche fehlerhafte Angaben übernehmen weder Projektleiter, das Betagtenheim Imst noch der Verein Lebensmittelpunkt eine Haftung. Projektleitung: Mag Gottfried Mair. Grafische Gestaltung und Druck: Druckwerkstatt Klaus Egger, Imst. Auflage: 500 Stück. Alle Rechte vorbehalten. Anschrift: Verein Lebensmittelpunkt, www.lebensmittelpunkt.at, Kramergasse 10, 6460 Imst. Erstauflage 2019



GESUNDHEIT VERBUNDEN MIT LEBENSMITTELN AUS REGIONALER PRODUKTION BIS INS HOHE ALTER





Der Verein Lebensmittelpunkt = Lebensmittelkooperative

Eine Lebensmittelkooperative ist der Zusammenschluss von Personen und Haushalten, die selbstorganisiert biologische Produkte direkt von lokalen Bauernhöfen, Imkereien etc. beziehen. Der Verein versteht sich als eine Alternative zum aktuell vorherrschenden Lebensmittelsystem, denn:

- Die Anonymität zwischen ProduzentInnen und KonsumentInnen wird aufgehoben.
- Lebensmittel sind saisonal, regional sowie ökologisch nachhaltig und sozial gerecht produziert.
- Anfallende Aufgaben wie Abholung, Lagerdienst, etc. werden selbst organisiert.

Ein zentrales Motiv, dem Verein in Imst beizutreten ist die gezielte Unterstützung von kleinstrukturierter, regionaler und biologischer Landwirtschaft. Durch die Mitgliedschaft im Verein entsteht ein Prozess, bei dem Konsumgewohnheiten Schritt für Schritt verändert werden können und Wissen gemeinsam gesammelt wird. Unterstützt wird dieser Prozess durch Veranstaltungen wie Stammtische, Filmvorführungen, Bauernmarkt, Produktverkostungen und Projektkooperationen (Betagtenheim Imst, Produktionsschule Tiroler Oberland, Gastronomie,...) etc. Herzlich Willkommen !