

So genießt Südtirol



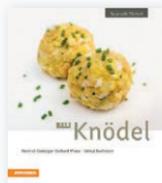
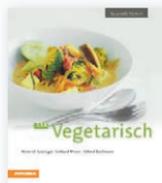
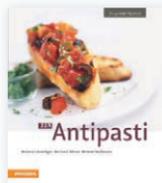
33X

Marille

Heinrich Gasteiger Gerhard Wieser Helmut Bachmann

ATHESIA

So genießt Südtirol



auch in
Englisch



Bratmarille mit Walnusseiis Schritt für Schritt (Rezept siehe Seite 42)



Marillen, Zucker, Zitronensaft, Butter, grob gehackte Haselnüsse und Zimt abgewogen bereitstellen.



Gewaschene Marillen mit einem kleinen Messer an der Naht aufschneiden. Den Stein leicht drehen und herauslösen.



Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Die Marillenhälften hineinsetzen.



Butterstückchen mit einem Löffel in die Marillenhälften füllen.



Marillen mit Zucker bestreuen. Sie können auch braunen Zucker oder Honig verwenden.



Die grob gehackten Haselnüsse über die Marillen streuen.



Zimtrinde auf die Marillen legen und die Auflaufform in den Backofen schieben.



Bratmarillen auf Tellern schön anrichten und zusammen mit Walnusseiis servieren.

So genießt Südtirol

Heinrich Gasteiger

Gerhard Wieser

Helmut Bachmann

33X Marille



ATHESIA VERLAG

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Wir freuen uns, dass Sie sich für ein Buch der »So genießt Südtirol«-Kochbuchreihe entschieden haben. Um in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen zu können, ist uns Ihre Meinung wichtig. Bitte senden Sie uns Ihre Anregungen, Ihre Kritik, Ihr Lob und auch Ihre Fragen zu unseren Büchern. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!
info@so-kocht-suedtirol.it · www.so-kocht-suedtirol.it · Fax +39 0471 08 10 79



www.facebook.com/sokochtsuedtirol

BIBLIOGRAFISCHE INFORMATION DER DEUTSCHEN NATIONALBIBLIOTHEK

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

URHEBERRECHTE

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf in irgendeiner Form (als Fotokopie, Druck, Mikrofilm, CD-ROM, im Internet usw.) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden. Der Inhalt dieses Buches wurde nach bestem Wissen aufbereitet. Weder Verlag noch Autoren haften für eventuelle Schäden, die aus den Angaben dieses Buches resultieren.

UMSCHLAGBILDER

Rückseite: Marillencremeeis mit Ingwermarillen · Marillenbögen mit Topfenfüllung

BILDNACHWEIS

effekt!: Seite 9 unten

fotolia©: fotoknips (6 oben), atoss (7 oben, 11 unten), 5second (9 oben), Pavlo Vakhrushev (10 links),

Nitr (10 rechts), posh (12), M.studio (13 oben rechts), Brent Hofacker (14 oben links), pilipphoto (14 unten links), mRGB (14 unten rechts), elisasbilly (16), yuliiaholovchenko (17 oben), 5ph (17 unten), ilietus (19)

Kathrin Hauser: Seite 18/19

Karl Newedel: Titelbild

Josef Pernter: Seite 15

Venustis: Seite 8 oben links und Mitte

VI.P: Seite 7 unten, 8 oben rechts und unten, 11 oben

Alle übrigen Aufnahmen stammen von Günther Pichler, Eggen, www.gpichler.com

IMPRESSUM

August 2017

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia AG, Bozen

Weintext: Christine Mayr

Lektorat und Korrektorat: Kathrin Kötz

Umschlaggestaltung: ganeshGraphics, Lana

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Athesia Druck, Bozen

ISBN 978-88-6839-278-9

www.athesiabuch.it

buchverlag@athesia.it

 **designed + produced**
IN SÜDTIROL

*Einfach QR-Code
scannen und auf
unsere Internetseite
informieren.*



Ein Gruß aus der Genießerküche

Marillen, wie die Aprikosen bei uns genannt werden, sind neben Pfirsichen und Nektarinen klassische Sommerfrüchte. Alle drei Sorten gehören zum Steinobst und finden wegen ihrer Saftigkeit und ihrer Aromenvielfalt immer mehr Liebhaber. Besonders beliebt ist die Marille, da man das saftige Früchtchen mit einem Bissen – und damit ohne Kleckergefahr – verspeisen kann.

Doch Marille ist nicht gleich Marille. Die verschiedenen Sorten unterscheiden sich nicht nur in ihrem Aroma und in ihrem Duft, der manchmal an Vanille erinnert – oder an Mango bzw. Muskat –, sondern auch in ihrer Erntezeit. Dank der Sortenfülle haben Marillen bei uns von Mai bis September Saison. In dieser Zeit bekommen Sie die leckeren Früchte ganz frisch aus heimischem Anbau.

In diesem Buch stellen wir Ihnen unsere Lieblingsrezepte mit der Sommerfrucht vor. Dabei haben wir uns natürlich nicht nur auf die Klassiker beschränkt, sondern auch ungewöhnlichere Kombinationen zusammengetragen.

Wohl niemand kann einem Dessert oder einem Kuchen mit Marillen widerstehen. Deshalb finden Sie hier natürlich eine Vielzahl an süßen Rezeptideen.



Besonders ans Herz legen wollen wir Ihnen aber die herzhaften Speisen mit Marillen. Sie werden überrascht sein, wie dieses schmackhafte Obst die Gerichte bereichert. Im Kapitel »Wissenswertes« haben wir für Sie allerlei Informationen zum Thema gesammelt. Hier erfahren Sie, weshalb man Marillen als Karotten des Obstgartens bezeichnet bzw. welche gesundheitsfördernden Stoffe in den Früchten stecken. Abgerundet wird dieses Buch durch die Schritt-für-Schritt-Anleitungen, die Ihnen das Kochen erleichtern sollen. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren unserer Rezepte und gutes Gelingen!

H. Bachmann

Helmut Bachmann

H. Gasteiger

Heinrich Gasteiger

G. Wieser

Gerhard Wieser

Inhalt

5 **Beliebt und gesund**

- 6 Marille oder Aprikose?
- 6 Herkunft und Anbau
- 7 Marillen – Aussehen
- 7 Das größte Marillen-Anbaugebiet
- 7 Marillen im Alpenraum
- 7 Qualitätssiegel
- 8 Marillen im Vinschgau
- 9 Marillen aus dem Unterland
- 9 Die Wachauer Marille
- 9 Walliser Aprikosen
- 10 Marmor und Marillen in Laas
- 10 Vinschger Variationen
- 10 Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe
- 11 Verwendung in Kosmetika und in der Alternativmedizin
- 11 Zum Einkauf von Marillen
- 12 Gut zu wissen
- 13 Konservieren von Marillen
- 13 Tipps zur Verarbeitung
- 14 Ob frisch oder gekocht – Marillen sind immer ein Genuss
- 15 Was passt zu Marillen
- 15 Marillenknoedel
- 16 Die Marille in der Weinsprache
- 16 Marillen und Wein
- 17 Smoothies, Saft & Co

87 **Kleines Küchenlexikon**

- 87 Ländertypische Bezeichnungen

88 **Register**



20

**Kuchen
und Gebäck**



38

Desserts



58

**Eis und
Pralinen**



66

**Kompotte
und Drinks**



76

**Würzige
Marillengerichte**



Beliebt und gesund

Aprikosen, in Südtirol, Österreich und in Teilen Bayerns auch Marillen genannt, sind ein bei Jung und Alt sehr beliebtes Obst. Sie sind nicht nur lecker, sondern auch unglaublich gesund. Während Aprikosen im alten China als Symbol weiblicher Schönheit galten bzw. für den Kinderwunsch standen, hielt man die Marille in Europa für ein Aphrodisiakum. Als solches taucht die kleine Frucht auch in der Weltliteratur auf, zum Beispiel in Shakespeares »Sommernachtstraum«, wo die mit dem Liebesbann verzauberte Elfenkönigin versucht, das Herz ihres Angebeteten mit Marillen zu erobern.

Die **Steinfrüchte** haben von Ende Mai bis September Saison. Auch wenn sie dann

in jedem Supermarkt angeboten werden, lohnt es sich, nach regionalen Produzenten Ausschau zu halten. Dort bekommen Sie die vollreifen Früchte wirklich direkt vom Baum. Der Geschmack von Marillen ist sehr vielseitig, fast ein wenig exotisch. Je nach Sorte duften sie beispielsweise nach Vanille, Gras oder Muskat.

Da Marillen sehr empfindlich sind und nicht lange gelagert werden können, sollten Sie sie im Sommer ausgiebig genießen. Wer die Saison etwas verlängern will, kann die saftigen Früchte **einkochen**, **einlegen** oder **einfrieren**.

Dank ihrer herrlichen Süße und der praktischen Größe sind Marillen die ideale Zwischenmahlzeit und lassen sich überallhin

Lassen Sie sich ins Reich der Marillen aus dem Vinschgau entführen

LAAS liegt in Südtirol, inmitten des sonnigen Vinschgaus, umrahmt von den Zentralalpen und den Gletschern der Ortlergruppe. Die Wärme des Sonnenberges, die trockene Luft und die Kühle der Abende, lassen die aromatischen

Vinschger Marillen, aber auch Erdbeeren, Palabirnen und Äpfel, vorzüglich gedeihen. Den weißen **MARMOR**, an den Felswänden des Laaser Tales sichtbar, holen die Bergarbeiter aus den Stollen des Jenmassivs und bringen

ihn umweltschonend mit der legendären Schrägbahn in das Dorf. Weiß leuchten die Rohblöcke, die beim Bahnhof gelagert, im Marmorwerk der **»LASA MARMO«** zu Platten verarbeitet und weltweit versandt werden. Der Laaser



Marmor schmückt viele Städte der Welt, am schönsten strahlt er im Ground Zero der U-Bahn Station in New York und an der Kuppel der Moschee von Abu Dhabi. Der Laaser Marmor und die Vinschger Marillen

sind die Namensgeber des beliebten Kulturfestes **MARMOR&MARILLEN**, das alljährlich am ersten Wochenende im August stattfindet. Wer zusehen will, wie eine Statue aus Marmor gemeißelt wird oder wer gerne

Marillengerichte verkostet, kann bequem mit dem Zug oder sportlich mit dem Rad nach Laas fahren, das Dorf erkunden, Menschen begegnen, Ausstellungen besuchen, Kultur erleben oder eine Marmorführung mitmachen. Naturliebhaber schätzen die Artenvielfalt des Vinschgauer Sonnenberges und die blumigen Almen im Nationalpark Stilfser Joch.



LASA MARMO

Vollkorn-Marillenknoedel mit Mandelkrokant auf Beerenragout

FÜR ETWA 4 PERSONEN

Topfenteig

- 80 g weiche Butter
- 4 Eigelb
- 400 g Topfen (Quark),
ausgedrückt
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 Msp. Zitronenschale,
gerieben
- 1 Prise Salz
- 180 g Vollkorn-Dinkelmehl

Knödel

- 8 kleine Marillen
- 100 g gehackte Mandeln,
geröstet
- 50 g Zucker
- 1 TL Zimt

Weiteres

- 200 g Walderdbeeren,
Schwarzbeeren,
Himbeeren, Kirschen
und Erdbeeren
- 4 EL Himbeermark
- 4 EL braune Butter
Waldmeister zum
Garnieren

Topfenteig

- ▶ Butter mit Eigelb verrühren, mit Topfen, Vanillezucker, Zitronenschale, Salz und Vollkorn-Dinkelmehl rasch zu einem Teig verkneten.
- ▶ Den Teig etwa 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Knödel

- ▶ Den Topfenteig 1 cm dick ausrollen und in acht gleich große Quadrate schneiden.
- ▶ Marillen waschen, trocknen und entsteinen.
- ▶ Die Topfenteig-Quadrate um die Marillen wickeln, gut verschließen und zu Knödeln formen.
- ▶ Die Knödel in reichlich Salzwasser kochen.
- ▶ Mandeln in einer Pfanne mit Zucker karamellisieren, etwas Zimt dazugeben und die Knödel darin wälzen.

Fertigstellung

- ▶ Die Beeren mit etwas Himbeermark marinieren und auf Teller verteilen.
- ▶ Die Marillenknoedel eventuell halbieren, darauf anrichten und mit brauner Butter übergießen. Mit Waldmeister garnieren und servieren.



Knödel: etwa 15 Minuten

TIPPS

1. Anstelle der Marillen können Sie Feigen oder Schwarzbeeren verwenden.
2. Sie können die Marillenknoedel auch mit Kartoffelteig (siehe Seite 50) zubereiten.
3. Statt Vollkorn-Dinkelmehl können Sie Vollkorn-Weizenmehl oder Weizenmehl verwenden.



Marillenpralinen

FÜR ETWA 40 STÜCK

Pralinenhülle

150 g Bitterschokolade
(Kuvertüre)

Füllung

250 g Bitterschokolade
(Kuvertüre)

25 g Butter

4 EL Sahne

250 g Staubzucker

50 g Haselnüsse, grob
gehackt

100 g getrocknete Marillen
(siehe Seite 76),
in kleine Würfel
geschnitten

Pralinenhülle

- ▶ Bitterschokolade unter ständigem Rühren bei 45 Grad schmelzen und anschließend auf 32 Grad abkühlen lassen.
- ▶ Die Pralinenformen mit der temperierten Bitterschokolade ausstreichen und 1 Stunde im Kühlschrank fest werden lassen.

Füllung

- ▶ Bitterschokolade grob zerkleinern, mit Butter und Sahne in eine Stahlschüssel geben und im warmen Wasserbad schmelzen, bis die Zutaten gut vermischt sind.
- ▶ Die Schüssel vom Herd nehmen und nach und nach Staubzucker unterrühren.
- ▶ Haselnüsse und Marillen dazugeben.

Fertigstellung

- ▶ Die Pralinenfüllung in die Formen geben und glatt streichen.
- ▶ Im Kühlschrank etwa 6 Stunden fest werden lassen.
- ▶ Die Pralinen aus der Form stürzen und servieren.

TIPPS

1. Sie können auch getrocknete Marillen halbieren und in temperierte Bitterschokolade (Kuvertüre) tauchen (siehe Foto).
2. Anstelle der Haselnüsse können Sie auch Mandeln oder Walnüsse verwenden.



Marillen mit Roquefort, Kräutersalat und Pioipini

FÜR 4 PERSONEN

Zutaten

- 150 g Roquefort
- 8 Marillen
- 10 g Kerbel
- 40 g Vogelesalat (Feldsalat)
- 20 g Radieschensprossen
- 100 g eingelegte Pioipini (Südlicher Ackerling) oder Pfifferlinge

Salatsauce

- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- ¼ TL Senf
- 1 EL Walnussöl
- 3 EL Olivenöl

Zubereitung

- ▶ Roquefort in Würfel schneiden.
- ▶ Marillen entsteinen und vierteln.
- ▶ Kerbel, Vogelesalat und Radieschensprossen waschen.

Salatsauce

- ▶ Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Senf verrühren, Walnuss- und Olivenöl langsam einrühren.

Fertigstellung

- ▶ Roquefort, Marillenviertel und Pioipini gleichmäßig auf Teller verteilen.
- ▶ Mit Kerbel, Vogelesalat und Radieschensprossen garnieren und mit der Salatsauce beträufelt servieren.

TIPPS

1. Nach Belieben Tomaten- oder Peperonistreifen unter den Salat mischen.
2. Verwenden Sie nur reife Marillen.
3. Anstelle des Roquefort können Sie Camembert, Brie oder Gorgonzola verwenden.
4. Verwendungsmöglichkeit als kalte Vorspeise, für das Salatbuffet oder das kalte Buffet.
5. Sie können den Salat auch mit gerösteten Walnüssen oder Mandeln verfeinern.



Marillen-Fenchel-Salat mit Garnelen

FÜR 4 PERSONEN

Garnelen

- 1 EL Olivenöl
- 12 Garnelen,
küchenfertig
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Marillen-Fenchel-Salat

- 2 Fenchelknollen
- 4 Marillen
- 40 ml Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft oder
Apfelessig
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Weiteres

- Fenchelgrün zum
Garnieren
- 2 EL Kräuteröl
rote Pfefferkörner
zum Garnieren



Garnelen: etwa 3 Minuten

Garnelen

- ▶ Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen, Garnelen salzen, pfeffern und braten.

Marillen-Fenchel-Salat

- ▶ Fenchelknollen putzen, mit der Aufschnittmaschine in feine Scheiben schneiden und 10 Minuten in Eiswasser legen, damit sie schön knackig werden.
- ▶ Marillen entsteinen und mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden.
- ▶ Olivenöl mit Zitronensaft vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Fenchel damit marinieren.

Fertigstellung

- ▶ Fenchel- und Marillenscheiben auf Tellern anrichten.
- ▶ Den Salat mit der restlichen Marinade übergießen und gebratene Garnelen darauf anrichten. Mit Fenchelgrün, Kräuteröl und rotem Pfeffer garnieren und servieren.

TIPPS

1. Zum Marillen-Fenchel-Salat passt eine Frischkäsemousse.
2. Als geschmackliche Ergänzung können Sie Walnüsse unter den Salat mischen.
3. Anstelle der Garnelen passt auch Rohschinken oder Speck hervorragend zum Salat.



Gebratenes Rehrückenfilet mit geschmorten Marillen

FÜR 4 PERSONEN

Zutaten

- 600 g Rehrückenfilet
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Öl zum Anbraten

Geschmorte Marillen

- 2 EL Zucker
- 50 ml Weißwein
- 50 g Butter
- 100 g Marillen, in Spalten geschnitten

Weiteres

- 1 EL Zitronenthymian, gezipft
- 2 EL geriebenen Mandeln
- 200 g Topinamburpüree
- 8 getrocknete Marillenscheiben zum Garnieren
- 100 ml Wild- oder Kalbssauce
- 4 Thymianblüten zum Garnieren



etwa 140 Grad



etwa 15 Minuten

(Kerntemperatur 52 Grad)

Zubereitung

- ▶ Rehrückenfilets von den größten Sehnen befreien, mit Salz und Pfeffer würzen.
- ▶ In einer heißen Bratpfanne in etwas Öl auf allen Seiten anbraten und im Backofen fertig garen.

Geschmorte Marillen

- ▶ Zucker leicht karamellisieren lassen, mit Weißwein ablöschen und so lange kochen lassen, bis sich der Karamell gelöst hat.
- ▶ Butter und Marillen dazugeben und kurz garen (Achtung, die Marillen zerfallen sehr leicht!).

Fertigstellung

- ▶ Den Rehrücken mit etwas Karamellsauce von den geschmorten Marillen bestreichen, portionieren und auf Tellern anrichten.
- ▶ Zitronenthymian und geriebene Mandeln daraufsetzen.
- ▶ Mit karamellisierten Marillen, Topinamburpüree, getrockneten Marillenscheiben und Wildsauce anrichten, mit Thymianblüten garnieren und servieren.

TIPPS

1. Als Beilage eignen sich Kartoffelgratin, Polenta, Spatzlen, Blaukraut usw.
2. Anstelle des Rehrückens können Sie auch Gams- oder Hirschrücken verwenden.
3. Sie können das Wildfleisch auch in Öl marinieren oder einfach nur in Buttermilch legen.
4. Für die getrockneten Marillenscheiben schneiden Sie die Marillen in hauchdünne Scheiben und lassen Sie sie im Backofen trocknen.



Kleines Küchenlexikon

In der Auflistung finden Sie Zubereitungsmethoden und handwerkliche Begriffe, die Ihnen in den Rezepten und im Kapitel Wissenswertes begegnen und über die Sie vielleicht noch einmal genau informiert werden möchten.

Ahornsirup	eingedickter Saft des Zucker-Ahorns
Espuma	mithilfe einer mit Gas gefüllten Kapsel wird eine flüssige Speise in einem Sahnesiphon aufgeschäumt
Krapfen	Gebäck aus verschiedenen Teigen (z. B. Hefeteig, Mürbteig, Brandteig), das in Fett schwimmend ausgebacken wird; gefüllt oder ungefüllt
Kuvertüre	Schokolade mit einem höheren Kakaobutteranteil zum Überziehen von Torten, Gebäck und Pralinen sowie zur Herstellung von Canache und anderen Cremes und Füllungen und von Dekors
Mostarda	in Senföl und Läuterzucker eingelegte Früchte; schmeckt süß-scharf und eignet sich sehr gut als Beilage zu Fleisch und Käse
Sternanis	Gewürz, wird vor allem in der chinesischen Küche verwendet; schmeckt süß, lakritzartig, aber auch pfeffrig und säuerlich
Ziehteig	Strudelteig aus Mehl, Wasser, Öl, etwas Essig und Salz
Zur Rose abziehen	Eiermasse bis auf 82 Grad rührend erhitzen, ohne dass die Masse kocht; so bilden sich auf einem hineingetauchten Löffel beim Draufpusten rosenartige Kringle

Ländertypische Bezeichnungen

Öfters kommt es innerhalb der deutschsprachigen Länder zu Verwechslungen aufgrund von unterschiedlichen Benennungen. Die nachstehende Übersicht soll für Klarheit sorgen.

Südtirol/Italien	Deutschland
Brotbrösel	Semmelbrösel
Dampf	Hefeteigansatz
Eidotter	Eigelb
Eiklar	Eiweiß
Faschingskrapfen	Berliner
Germ	Hefe
Marillen	Aprikosen
Omelette	Pfannkuchen/Palatschinken

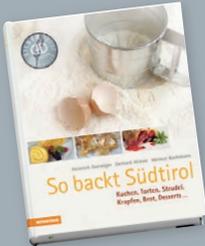
Südtirol/Italien	Deutschland
Peperoni	Paprikaschote
Pinoli	Pinienkerne
Rahm	Sahne
Topfen/Ricotta	Quark
Schwarzbeeren	Heidelbeeren
Staubzucker	Puderzucker
Vogelesalat	Feldsalat/Rapunzel
Zabaione	Weinschaum



So kocht Südtirol

- 552 Seiten, 400 Farbfotos, 45 Grafiken
- 850 Rezepte der Südtiroler, italienischen und internationalen Küche, leicht nachzukochen
- NEU: jedes Gericht mit Nährwertangaben
- Empfohlen vom Jahrhundertkoch Eckart Witzigmann
ISBN 978-88-6839-099-0 | 16. komplett überarbeitete Auflage

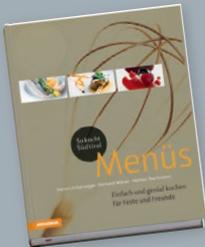
Auch in italienischer Sprache erhältlich:
»Cucinare nelle Dolomiti« ISBN 978-88-8266-124-3



So backt Südtirol

- 636 Seiten, über 1000 Farbbilder und Farbgrafiken
- Über 1000 klassische und neue Rezepte
- Zahlreiche Schritt-für-Schritt-Fotos
- Die drei Kochprofis verraten ihre geheimen Tipps und Tricks
ISBN 978-88-8266-341-4 | 4. Auflage

Auch in italienischer Sprache erhältlich:
»Dolci Dolomiti« ISBN 978-88-8266-614-9



So kocht Südtirol – Menüs

- 276 Seiten, über 300 Farbbilder
- Ein praktisches Kochbuch mit 24 Menüs rund um das ganze Jahr
- Themenmenüs wie: Kräuter, Kürbis, Kastanien, Kartoffeln, Wild, Mediterran, Vital...
ISBN 978-88-8266-905-8 | 3. Auflage

Auch in italienischer Sprache erhältlich:
»Cucinare nelle Dolomiti – Menu« ISBN 978-88-8266-882-2



So schnell kocht Südtirol

- 156 Seiten, über 130 Farbbilder
- Garantiert schneller Kochgenuss für eilige Feinschmecker
- 120 köstliche Gerichte mit Zubereitungszeiten von 15 bis maximal 30 Minuten
- Jedes Gericht mit Foto und Nährwertangaben
ISBN 978-88-6839-036-5 | 3. Auflage

Auch in italienischer Sprache erhältlich:
»Specialità italiane in 30 minuti« ISBN 978-88-6839-111-9



»So kocht Südtirol« und »So backt Südtirol« wurden mit der Silbermedaille der Gastronomischen Akademie Deutschlands (GAD) ausgezeichnet.



➤ **Heinrich Gasteiger**

stammt aus Luttach im Ahrntal und wohnt heute mit seiner Familie in Lana bei Meran (Südtirol). Der Küchenmeister und langjährige Kochfachlehrer an der Hotelfachschule *Kaiserhof* in Meran gilt als Lenker und Denker in allen Bereichen des Kochens. Wertvolle Erfahrung sammelte er schon in jungen Jahren in renommierten Küchen der europäischen Spitzenhotellerie (etwa in Gstaad, Lugano, Seefeld und München). Über viele Jahre war er danach mit Leib und Seele Fachlehrer, um jungen Menschen die Liebe und Leidenschaft für den Kochberuf weiterzugeben. Heute organisiert Gasteiger Events und ist als kreativer Produktentwickler sowie als innovativer Food-Designer im Lebensmittel- und Feinkostbereich tätig. Außerdem ist er ein unermüdlicher Autor von Kochbüchern, die allesamt zu Bestsellern wurden.



➤ **Gerhard Wieser**

ist in Rasen im Antholzer Tal aufgewachsen und wohnt heute mit seiner Familie in Meran (Südtirol). Ist Küchenchef im Gourmetrestaurant *Trenkerstube* im Fünf-Sterne-Hotel *Castel* in Dorf Tirol, das er u.a. zu zwei Michelin-Sternen und drei Gault & Millau-Hauben führte. Der Küchenmeister (und diplomierte Diätkoch) gilt als kulinarischer Tüftler und handwerklicher Perfektionist mit großem Ideenreichtum – seine leichte Küche ist eine durchdachte Symphonie aromatischer und schmackhafter Zutaten von allerbesten Qualität. Erfahrungen sammelte er bei Spitzenköchen in Europa und Asien. Neben zahlreichen TV- und Radioauftritten ist auch er als einflussreicher Bestsellerautor und engagierter Produktentwickler im Lebensmittel- und Feinkostbereich tätig.



➤ **Helmut Bachmann**

geboren in Antholz-Mitteltal, wohnt mit seiner Frau und den drei Kindern in Mühlbach (Südtirol). Der Küchenmeister unterrichtet als Fachlehrer seit 1983 an der Berufsschule *Emma Hellenstainer* in Brixen. Für die italienische Köche-Nationalmannschaft nahm er an Wettbewerben in Frankfurt, Luxemburg, Basel, Chicago und Wien teil und wurde mit mehreren Goldmedaillen ausgezeichnet. Bachmann ist Mitglied im Weltbund der Kochverbände als WACSGLOBAL MASTER CHEF. Er organisiert und leitet seit vielen Jahren die Küchenmeisterausbildung in Südtirol. Als Referent gibt er sein Wissen auch bei Workshops und Kochseminaren im In- und Ausland weiter. Weiters hat er zahlreiche Fachartikel, Rezeptbroschüren und Kochkalender veröffentlicht. Er ist Bestsellerautor verschiedener einschlägiger Fachbücher.

Gerhard Wieser
Helmut Bachmann
Heinrich Gasteiger



H. Gasteiger G. Wieser H. Bachmann
**So kocht
Südtirol
Team**



Marillen oder Aprikosen – egal, wie man sie nennt: Die süßen Früchtchen sind nicht nur sehr lecker, sondern unglaublich gesund. Wer bisher nur Süßspeisen mit Marillen kannte, wird überrascht sein, wie gut sie mit Fleisch, Käse oder im Salat harmonieren.

- ▶ **33 x Marille** wie Marillentiramisu, Marillenlikör, Marillenpralinen, Marillenkompott, Marillen-Molke-Drink, Ziegenkäse-Marillenpraline, Marillen-Fenchel-Salat mit Garnelen oder Marillen-Apfel-Mostarda
- ▶ Jedes Rezept mit brillantem Foto
- ▶ **Klassiker** wie Marillenknödel, Marillen-Streuselkuchen
- ▶ **Moderne Desserts** wie Marillensorbet auf Marillenröster, Mascarpone-Espuma auf Portweinmarillen, Bratmarille mit Walnusseis
- ▶ **Süßspeisen** für jede Jahreszeit und jeden Geschmack
- ▶ **Herzhafte Gerichte** mit **Käse**, **Fisch** und **Wild**
- ▶ Tipps zum **Einkauf**, zum **Aufbewahren** und zum **Konservieren**
- ▶ Vielfach **erprobt**, leicht **verständlich**
- ▶ Auch **für Anfänger** leicht nachzukochen
- ▶ Anschauliche **Schritt-für-Schritt-Fotos**

ISBN 978-88-6839-278-9



9 788868 392789

12 € (I/D/A)

athesia-tappeiner.com