

TINA MARCELLI

KINDER kochen Südtiroler Klassiker

Traditionelle Rezepte für kleine
Köchinnen und Köche



ATHESIA

INHALT

Hallo erst mal! 9

Achtung, Moralpredigt! 10

Was ist was in der Küche? 10

Bevor wir loslegen... 16

Ran an die Töpfe! 20

Fünf Tipps für deine Eltern 23

REZEPTE

Suppen 26

Warme Gerichte 36

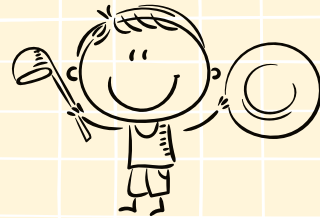
Beilagen 88

Süße Gerichte 112

Nachspeisen und Kuchen 134

Saucen 158

Dank 174



26

Kartoffelcremesuppe



28

Rinderbrühe mit Rindfleisch und Suppenudeln



32

Frittatensuppe



36

Schlutzkrapfen mit Spinatfüllung



42

Spinatknödel



48

Gemüseknödel



52

Käsenocken



56

Spinatspatzlen



60

Hirtenmaccheroni



64

Fleischkrapfen



66

Geschnetzeltes vom
Huhn



70

Wiener Schnitzel



74

Reisfleisch



78

Rippchen



80

Polentataler



82

Spinat-Käse-Omeletten



86

Spiegelei mit Speck



88

Kartoffelsalat



92

Krautsalat mit Speck



94

Gedünsteter Reis



96

Karotten-Erbsen-Gemüse



98

Röstkartoffeln



102

Kartoffelpüree



104

Süßkartoffelpüree



108

Butterspatzlen



112

Vinschger Schneemilch



116

Süße Omeletten



118

Kaiserschmarren



122

Schwarzbeernocken



126

Topfenknödel



130

Erdbeerknödel



134

Apfelmus



136

Apfelstrudel



140

Südtiroler Bratäpfel



144

Bucheln



150

Omas Marmorkuchen



154

Zwetschkgenkuchen



158

Tomatensauce



162

Schinken-Sahne-Sauce



164

Vanillesauce





HALLO ERST MAL!

Liebe Kinder!

Da ich weiß, dass viele von euch so viel Spaß am Kochen haben wie ich, haben wir uns erneut in die Küche gestellt und zahlreiche Rezepte schrittweise für euch fotografiert. Dieses Mal sind es klassische Südtiroler Gerichte, die wir alle lieben.

In diesem Buch findet ihr alles, was man rund ums Kochen wissen muss, nützliche Tipps und Anleitungen der Südtiroler Rezepte, sodass ihr sie ohne große Hilfe von Mama oder Papa nachkochen könnt. Locker.

Also, ran an die Töpfe!

Eure Tina



ACHTUNG, MORALPREDIGT!

Blöde Frage, aber hast du schon einmal eine Kuh gesehen? Ist dir aufgefallen, was für ein tolles Tier das ist? Oder ein Schwein? Hast du gesehen, wie es mit der Schnauze durch die Erde pflügt? Weißt du, wie eine Zucchini blüht? Sie ist groß und dunkelgelb, während Melanzane lila blühen. Hast du im Wald schon einmal Pfifferlinge gefunden oder sogar einen Steinpilz? Und hast du gewusst, dass es die Bakterien in der Milchsäure sind, die unseren Joghurt machen?

Warum erzähle ich dir das alles? Ganz einfach: Wer kocht, muss wissen, dass er mit dem arbeitet, was die Natur uns schenkt. Und fast alles, was auf den Tisch kommt, hat einmal gelebt, egal ob als Pilz, Pflanze oder Tier. Lebensmittel tragen das Wort „Leben“ also nicht umsonst im Namen, sie in die Tonne zu

treten, kommt daher nicht infrage. Nicht nur aus Respekt vor dem Leben, sondern auch aus Respekt vor denjenigen, für die gut und vor allem genug essen keine Selbstverständlichkeit ist. Ich weiß, ich weiß: Ich klinge jetzt wie deine Eltern oder deine Lehrerin. Aber das musste einfach einmal gesagt werden. Uff ...

WAS IST WAS IN DER KÜCHE?

Als Kind war die Küche für mich so etwas wie ein geheimes Labor, in dem sich nur meine Eltern zurechtfinden – zwei Magier, die mit Instrumenten hantieren haben, deren Sinn nur sie zu kennen schienen. Aber ich kann dir sagen: Wenn man einmal weiß, was in der Küche was ist und wofür man es braucht, wirkt sie schon weit weniger geheimnisvoll und einschüchternd. Ein magischer Ort ist sie für mich aber immer noch.

Ausstecher: Nicht nur Kekse aus Teig werden mithilfe von Ausstechern ausgestochen. Man kann auch das Innere von Toastbrot ausstechen oder anderen Teig wie für Pizza, Brot.

Backblech: Alles, was in den Backofen kommt, wird entweder auf einen Rost oder ein Backblech gelegt. Und das wird im Normalfall auf der mittleren Schiene in den Ofen geschoben. Aber Vorsicht beim Herausnehmen: immer → Ofenhandschuhe tragen!

Backofen: Zum Backen und Braten gibt's in der Küche den Backofen, der sich bis auf über 200 Grad Celsius aufheizen lässt. Dabei gilt es, Ober- und Unterhitze bzw. Umluft zu unterscheiden. Bei Ersterer wird der Ofen – was für Überraschung! – von oben und unten beheizt, bei Umluft kommt noch ein Ventilator dazu, der die Hitze gleichmäßig verteilt. Pi mal Daumen kommt der Umluft-Modus  mit 20 Grad weniger aus. 200 Grad Umluft entsprechen also 220 Grad Ober- und Unterhitze . Ungefähr.

Backpapier: Musste man früher → Backbleche oft lange, lange schrubben, um sie von eingebrannten Essensresten zu befreien, gibt es heute die geniale Erfindung namens Backpapier. Bedeckt man das Backblech damit, haftet nichts an, alles lässt sich problemlos vom Blech nehmen. Und schrubben muss man auch nicht mehr.

Esslöffel: Kleinere Mengen sind in Rezepten häufig nicht in Gramm oder Milliliter angegeben, sondern in Esslöffeln, abgekürzt EL. Ein Esslöffel ist dabei der Löffel, den du zum Suppeessen verwendest.

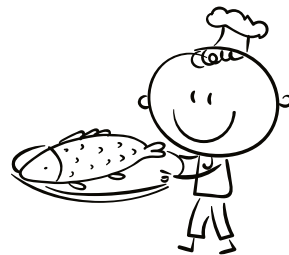
Klarsichtfolie: Klarsichtfolie wird auch Frischhaltefolie genannt und damit ist schon alles gesagt. Oder fast alles. In Folie eingepackt, halten sich Lebensmittel länger, weil sie nicht austrocknen. Noch einen Vorteil hat die Folie: Sie schützt vor Geruch, und zwar gleich doppelt. Zum einen riecht nicht der ganze Kühlschrank nach dem, was wir in Folie verpackt haben, zum anderen nimmt der Inhalt aber auch keinen Geruch von außen an. Wie bei jedem Kunststoff gilt aber auch hier: der Umwelt zuliebe sparsam verwenden!

Kochlöffel: Der Kochlöffel ist ein großer Löffel mit langem Stiel. Die Vertiefung vorne ist sehr flach, weil der Kochlöffel weniger zum Löffeln als vielmehr zum Rühren verwendet wird. Ich ziehe übrigens Kochlöffel aus Holz jenen aus Kunststoff vor. Sie sind nicht empfindlich, eignen sich auch zum Rühren in beschichteten Pfannen – und ein klein bisschen weniger Plastik in der Küche schadet auch nicht.

Kuchenform: Kuchen werden – außer Blechkuchen – in einer Kuchenform gebacken. Die klassische Springform besteht aus einem Boden mit 25 oder 30 Zentimeter Durchmesser und einem Metallring als Seitenwand. Der Ring lässt sich öffnen und schließen, sodass er nach dem Backen locker vom Kuchen gehoben werden kann. Genial einfach, einfach genial.

Küchentücher: Abspülen und Abtrocknen gehört zum Kochen („Leider!“ höre ich dich stöhnen), deshalb gehören in jede Küche ein paar gute Küchentücher. Die gibt's aus Baumwolle, Leinen und Halbleinen. Baumwolltücher saugen besser, Leinentücher halten länger, solche aus Halbleinen, aus Baumwolle und Leinen also, saugen top und halten lange. Na, welche Küchentücher verwende ich wohl?

Küchenwaage: Beim Kochen, vor allem aber beim Backen, kommt es immer darauf an, mit genauen Mengen zu arbeiten. Deshalb ist eine Küchenwaage notwendig, am besten eine digitale, weil sich die genauer ablesen lässt. Praktisch ist bei einer Waage die Tarafunktion, bei der man eine Schüssel auf die Waage und diese dann auf null stellen kann. So müssen wir nicht lange kopfrechnen. Lass dir von deinen Eltern zeigen, wie die Tarafunktion bei eurer Waage funktioniert.



Backblech

Ofenhandschuh

Silikonformen

Waffeleisen

Kuchenform

Spritzbeutel

Mixstab

Topf und Pfanne

Backpapier

Messer



Pinself

Kochlöffel

Küchenreibe

Spätzlehobel

Teigroller

Messbehälter

Schneebeise

Suppenkelle

Ausstecher

Küchenwaage

Muffinform

Rührmaschine

Schneidebrett

Sieb

Sparschäler

Teelöffel

Esslöffel

Frittatensuppe

Frittaten sind dünne Pfannkuchenstreifen, die in einer klaren Brühe schwimmen – einfach, lecker und perfekt für jede Jahreszeit!



4 PERSONEN

40 MINUTEN

LEICHT



ZUTATEN

100 g **Mehl**

200 ml **Milch**

1 Prise **Salz**

etwas **Pfeffer**

2 **Eier**

2 EL **Schnittlauch**

2 EL **Raps- oder Pflanzenöl**

800 ml **Rinderbrühe**

(siehe Seite 28)

1



Gib das Mehl in eine Schüssel, gieße die Milch dazu und würze mit Salz und Pfeffer.

2



Verrühre alles mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig.

3



Gib die Eier dazu und rühre sie vorsichtig unter, bis der Teig schön sämig ist.

4



Schneide den Schnittlauch in kleine Röllchen und rühre ihn unter den Teig.

5



Erhitze etwas Öl in einer beschichteten Pfanne.

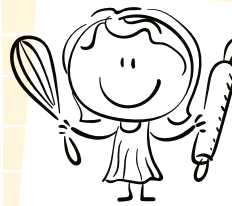
6



Gib eine kleine Kelle Teig in die Pfanne ...



Spinatknödel



4 PERSONEN

1 STUNDE

MITTEL



ZUTATEN

50 g **Schalotten** oder **Zwiebeln**

$\frac{1}{2}$ **Knoblauchzehe**

2 EL **Butter**

200 g **TK-Blattspinat**, aufgetaut

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

1 Prise **Pfeffer**

1 Prise **Muskat**

2 **Eier**

160 g **Knödelbrot** oder
altes Weißbrot, gewürfelt

60 ml **Milch**

30–50 g **Käsewürfel**
(Bergkäse oder Emmentaler)

1 EL **Mehl**

WEITERES

30 g **Butter**

40 g frisch geriebener **Parmesan**

1



Schäle die Schalotten und die Knoblauchzehe und schneide beides in kleine Würfel.

2



Erhitze die Butter in einer Pfanne. Gib die Schalotten- und Knoblauchwürfel dazu und dünste sie bei schwacher Hitze etwa **10 Minuten** glasig.

3



Schneide den aufgetauten Spinat sehr klein.

4



Gib den Spinat zu den Schalotten- und Knoblauchwürfeln und würze alles mit Salz, Pfeffer und Muskat. Kurz durchrühren.

5



Fülle die Spinat-Zwiebel-Mischung in ein hohes Gefäß und gib die Eier dazu.

6



Püriere alles mit einem Pürierstab – nicht zu fein, damit der Spinat noch etwas Struktur behält.

8



Wende die Schnitzel jetzt vorsichtig in den Semmelbröseln, damit sie rundherum gut bedeckt sind. Aber drücke die Brösel dabei nicht fest! So wird die Panade schön locker und knusprig.

9



Erhitze das Butterschmalz in einer großen Pfanne auf **170 Grad** und lege die Schnitzel vorsichtig hinein. Das Fett ist heiß genug, wenn ein Holzkochlöffelstiel Blasen wirft.

10



Halte die Pfanne durch Schwenken immer in Bewegung, damit das heiße Fett über die Schnitzel fließen kann und sie schön knusprig werden.

11



Wenn das Schnitzel schön goldbraun ist, hebe es mit einer Schaumkelle aus dem Fett und lass es auf Küchenpapier kurz abtropfen. Sei dabei sehr vorsichtig – heißes Fett kann spritzen!

TIPPS

Küchenfertig heißt, dass du die Schnitzel schon vom Metzger plattieren lässt und sie sofort verwenden kannst.

Serviere das Schnitzel mit einer Zitronenscheibe, Preiselbeermarmelade und Kartoffelsalat (siehe Seite 88) oder Petersilienkartoffeln.

Schnitzel schmecken auch kalt auf einem Brötchen sehr lecker.







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>

Bildnachweis

Marion Lafogler, Bozen: Umschlag vorne, Vorsatz vorne und hinten, S. 8, 10, 14, 17, 18, 21, 22, 23, 24/25, 31, 35, 36, 39 unten, 40/41, 46/47, 51, 55, 56, 59, 68/69, 70, 73, 77 unten, 90/91, 100/101, 106/107, 111, 115, 121, 125, 129, 133, 143, 149, 160/161, 167, 168/169, 174

stock.adobe.com: Illustrationen jeglicher Art

Alle restlichen Bilder stammen von **Kim Marcelli, Ahrntal**.

1. Auflage 2025

© Athesia Buch GmbH, Bozen

Weinbergweg 7

I-39100 Bozen

buchverlag@athesia.it

Lektorat: Kathrin Kötzt, Auer

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Bildbearbeitung: Typoplus, Frangart

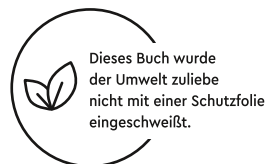
Druck: Bittner Print, Bratislava

Papier: Umschlag Imitlin Fiandra Neve,
Innenteil Magno Natural, Vorsatz Sorixo

Gesamtkatalog unter

www.athesia-tappeiner.com

ISBN 978-88-6839-886-6



Frittatensuppe, Spinatknödel, Hirtenmaccheroni oder Kaiserschmarren – kannst du dich entscheiden? Musst du nicht! In diesem Kinderkochbuch findest du **40 leckere Südtiroler Lieblingsgerichte**, die du ganz allein zubereiten kannst.

Mit einfachen **Schritt-für-Schritt-Anleitungen** **samt Fotos** gelingt jedes Rezept – von den herzhaften Schlutzkrapfen bis zum süßen Apfelstrudel. Dabei geht es nicht nur um Spaß am Kochen, sondern auch um gesunde, ausgewogene Ernährung.

Mach dich bereit für eine kulinarische Reise durch Südtirol und überrasche Familie und Freunde mit deinen eigenen Köstlichkeiten. Also: **Kochlöffel in die Hand und los geht's!**



ISBN 978-88-6839-886-6



9 788868 398866

athesia-tappeiner.com

25 € (I/D/A)