

# TINA MARCELLI

Meine  
Lieblingsrezepte

Einfach zum  
Nachkochen

TINA MARCELLI

TM



ATHESIA

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**

Athesia-Tappeiner Verlag: S. 35 (unten)

Canva.com: S. 35 (oben)

Alex Filz, Bozen: S. 10, 11 (links oben, rechts)

Maria Kofler: S. 65

Manuel Kottersteger, Rasen/Antholz: Umschlag Vorderseite, S. 7, 8, 11 (unten),  
13, 15, 75, 144

Helmut Moling: S. 107

stock.adobe.com: Jacek Fulawka (41), Ruta (51), FPWing (51), blende40 (55),  
nipaporn (57), ChaoticDesignStudio (57), EM Art (73), kolesnikovserg (81),  
Picture Partners (81), Scisetti Alfio (101), Kanrawee8 (103), Ekaterina (113),  
Studio Gi (130), mimadeo (133), kelenart (135)

tomvolgasson: S.89

Alle Rezeptbilder stammen von **Kim Marcelli**, Steinhaus/Ahrntal, Italien,  
und die übrigen Aufnahmen aus dem Privatbesitz der Inserenten

2021

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia Buch GmbH, Bozen

Lektorat: Julia Vogtländer

Korrektur: Kathrin Kötz

Bildbearbeitung: Typoplus, Frangart

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Printer Trento, Trient

ISBN 978-88-6839-520-9

[www.athesia-tappeiner.com](http://www.athesia-tappeiner.com)

[buchverlag@athesia.it](mailto:buchverlag@athesia.it)

# TINA MARCELLI

Meine  
Lieblingsrezepte

---

Einfach zum  
Nachkochen

TINA'MARCELLI

**TM**



## INHALT

Über mich - Tina	6
Zu diesem Buch	12
Praktische Hinweise	13

Glossar	140
Register	142
Danke!	144

**BROT** 18

**SUPPEN** 28

**KALTE VORSPEISEN** 40

**WARME VORSPEISEN** 56

**HAUPTSPEISEN** 68

**DESSERTS** 94

**TORTEN, KUCHEN & CO.** 112

**GRUNDREZEPTE** 124

## ÜBER MICH – TINA

Indem du dieses Buch – mein Kochbuch – in den Händen hältst, erfüllt sich für mich ein langersehnter Traum. Die Kreation, Verfeinerung und Optimierung von Rezepten gehört zu meinem Alltag, die Sammlung dieser in einem eigenen Kochbuch ist aber etwas Besonderes. Umso glücklicher bin ich, dass ich dich mit dieser Rezeptsammlung inspirieren darf.

Konfuzius sagte einst: „Wähle einen Beruf, den du liebst, und du brauchst keinen Tag in deinem Leben mehr zu arbeiten.“ Für viele Menschen ist diese Aussage eine reine Floskel, für mich ist sie die pure Wahrheit. Kochen ist für mich nicht nur mein Beruf oder mein Hobby. Es ist meine Passion, die Art, meine Gefühle auszudrücken, das, was ich am liebsten mache und immer schon gemacht habe – es ist meine zweite Liebe. Dementsprechend gibt es für mich keinen schöneren Ort auf der Welt als die Küche.

Aber bevor wir in die Küche verschwinden und ich dir meine Philosophie näherbringe, würde ich mich gerne ein bisschen vorstellen. Was viele Leute, die ein Kochbuch von jemandem kaufen – sei es von einem Koch oder auch nicht – interessiert, ist der Mensch dahinter. Schließlich ist eine wichtige Zutat für jedes Gericht die Freude am Kochen und der persönliche Touch.

Nach außen hin mag ich vielleicht anders wirken, als ich im Inneren bin. Ich würde mich als eher schüchternen Menschen bezeichnen, der nicht gerne im Mittelpunkt steht, auch wenn ich trotzdem stets sage, was ich denke – immer auf eine freundliche und gerechte Art und Weise – und zu meiner Meinung stehe. Das ist besonders in meiner Branche wichtig, wo sich mir gezeigt hat, dass es Frauen um einiges schwerer haben als Männer. Nach wie vor ist die Gastronomieküche, und je gehobener desto mehr, eine Männerdomäne, in der sich Köchinnen viel stärker

beweisen müssen als Köche. Mittlerweile schlage ich mich jedoch sehr gut, finde ich. Mir ist es glücklicherweise gelungen, mir Respekt zu verschaffen, was kein einfacher Weg war. Früher verdaute ich Kritik sehr schwer, aber mittlerweile stärkt mich konstruktive Kritik und ich bin auch immer dabei, mich weiterzubilden. Das Wichtigste ist mir, dass ich immer zu hundert Prozent ich selbst bleibe.

In der Küche bin ich Perfektionistin, aber auch in meiner Freizeit liebe ich Ordnung – besonders mein Auto und meine Wohnung müssen aufgeräumt sein. Diese teile ich mit meiner Frau Kim (die übrigens auch die wunderschönen Rezeptfotos in diesem Buch gemacht hat) und wenn wir frei haben, genießen wir unser kleines Heim, als wären wir im Urlaub.

Meine Familie ist für mich mit das Wichtigste. Das Beste, was einem Menschen passieren kann, ist jemand wie meine Oma – ein weiser Mensch voller Liebe und Güte und dazu noch eine echte Kämpferin. Von ihr und meinem Papa habe ich auch die Leidenschaft zum Kochen geerbt. Besonders die Liebe zur Südtiroler Küche hat mich meine Oma Rosa gelehrt, bei der ich mehr oder weniger aufgewachsen bin, während meine Eltern in Innichen ein Restaurant geführt haben. In ganz vielen meiner Rezepte finden sich ein Hauch, eine Inspiration meiner Oma.

Zu meiner Familie gehören auch mein Vater Marcello, meine Mutter Christina, meine Schwester Cinzia mit meinen zwei Nichten Annalena und Elisa mit Jonas, meine Ehefrau Kim und meine Französische Bulldogge Whiskey. Heute ist Kim mein Ruhepol und unterstützt mich bei allem, was ich mache. Aber ich möchte erwähnen, dass auch meine Eltern, neben meiner Oma, wesentlich dazu beigetragen haben, dass ich heute da stehe, wo ich bin. Von meinem Papa habe ich vor allem das Kochen gelernt und meine Mama



war diejenige, die immer hinter mir stand und mir dennoch den Kopf gewaschen hat, als ich in meiner Jugendzeit alles Mögliche im Kopf hatte, nur nicht das Arbeiten. Dafür bin ich ihr heute mehr als dankbar.

Noch drei kleine Fun Facts über mich, bevor wir uns in die Küche begeben: Ich nehme mich gerne selbst aufs Korn. Als Kind habe ich immer mit Jungs gespielt und typisches „Mädchenspielzeug“ ignoriert. Und ich glaube daran, dass wir alle einen Schutzengel haben.





## Mein Werdegang

Geboren wurde ich als Martina Marcelli im Jahr 1986 und aufgewachsen bin ich im Ahrntal in Südtirol. Meine Ausbildung habe ich in der *Berufsschule Brunneck* und daheim bei meinem Vater, ebenfalls Koch, absolviert. Nach der Lehrabschlussprüfung hat es mich nach München an den *Bayrischen Hof* verschlagen. Diese Zeit war für mich und meine spätere Laufbahn sehr prägend. Hier durfte ich von den besten Köchen lernen. Ich habe von jedem meiner Chefköche etwas gelernt – ob es nun das großartige Kochen war, tolle Charaktereigenschaften oder die Gewissheit, wie ich nie werden möchte.

Meine erste Stelle als Chefköchin habe ich im jungen Alter von 25 Jahren im Hotel *Alpin Royal* in meiner Heimatgemeinde Ahrntal angetreten. Als es Zeit für etwas Neues wurde, konnte ich meine fachlichen Kenntnisse im *Gartenhotel Moser* in Eppan weiterentwickeln und mir ein tolles Team aufbauen, welches mich großteils im November 2018 ins *Feuerstein Nature Family Resort* begleitet hat. Seither stehe ich im Pflerschtal einem 25-köpfigen Küchenteam vor, das überwiegend aus Frauen besteht. Täglich eine neue Herausforderung, aber eine, die Spaß macht und der ich mich mit ganzem Herzen widme.

Im April 2019 erfüllte sich ein langgehegter Traum. Im Hotel wurde ein eigenes Gourmetrestaurant namens *Artifex* eröffnet, an dessen Planung ich maßgeblich beteiligt war und das ich heute gemeinsam mit meiner Frau Kim Marcelli, Sandra Kofler und Angela Martinelli leite. Im Gourmetrestaurant kann ich meine Kreativität als Köchin voll und ganz ausleben, für mich gibt es nichts Schöneres.

Wenn mich jemand fragt, wo ich mich in zehn Jahren sehe, dann kenne ich zwar nicht den Ort – aber ich werde in einer Küche stehen, das ist sicher.

## Meine Philosophie

Bereits als Kind habe ich meine Zeit am liebsten in der Küche meiner Oma verbracht. Ich habe ihr zugehört, wie sie kochte, und das Wissen um jedes Gericht, um jedes Gewürz, um jede Zutat in mich aufgesaugt. Seither hat sich nichts verändert, die Küche ist mein Zuhause und mein Team meine zweite Familie. Als ihre Chefin will ich alle Teammitglieder genauso nehmen, wie sie sind. Die Stärken eines jeden fördern und dabei helfen, die Schwächen in Stärken umzuwandeln. Ich sehe jeden Einzelnen als ein wertvolles Geschenk, da sie alle wie selbstverständlich tagtäglich für mich, den Betrieb und meine (unserer) Träume arbeiten und kämpfen. In meiner Küche herrscht eigentlich immer ein geselliges Miteinander und jeder kann sich einbringen.

Ich liebe es zu kochen, neue Rezepte zu entwickeln, sie auszuprobieren und zu verfeinern. Zufriedene Gäste sind mein Lohn und meine Motivation weiterzumachen und mich selbst und meine Gerichte immer wieder neu zu erfinden. Mein Leitmotiv lautet: „In Südtirol verwurzelt, in der Welt zu Hause“. Ich versuche, Traditionelles mit Neuem, typisch Südtirolerisches mit Internationalem und Klassisches mit Modernem zu verbinden und dadurch neue Geschmackserlebnisse zu schaffen. Die Natur inspiriert mich und ich möchte sie gerne mit auf den Teller bringen.

Das oberste Gebot lautet: Wähle deine Zutaten sorgsam aus, denn alles, was hineinkommt, schmeckt man auch. Ich verwende in erster Linie regionale und nach Möglichkeit auch saisonale Produkte für meine Gerichte. Je kürzer die Wege, umso besser. Für das perfekte Geschmackserlebnis einer Speise muss auch der Inhalt, sprich der Rohstoff, passen. Es reicht nicht aus, dass die Tomate wie eine Tomate aussieht, sie muss auch so schmecken. Durch lange Transportwege oder verzögerte Ernten verlieren die

Lebensmittel häufig ihr natürliches Aroma. Obst und Gemüse der Saison dagegen sind voller Geschmack und bieten den optimalen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen. Die Verwendung von künstlichen Geschmacksverstärkern kommt für mich nicht infrage. Ich greife auf natürliche Produkte zurück und das schmeckt man auch. Somit kenne ich eigentlich alle meine Lieferanten, die, wann immer möglich, aus Südtirol stammen, mit ihren Produkten und Tieren.

Wer Fleisch in der Küche verarbeitet, sollte sich mit dem Tier auseinandersetzen. Ein Tier sollte niemals für ein paar Filets, Koteletts und Schnitzel sein Leben lassen. Laut dem Fleischatlas der Heinrich-Böll-Stiftung werden für den menschlichen Verzehr je nach Tierart höchstens 40 bis 55 Prozent des geschlachteten Tieres verwendet. Ich finde es unglaublich schade und auch respektlos gegenüber dem Tier, dass nur seine Edelteile verwertet werden. In meiner Küche ist das anders, ich arbeite mit allen Teilen des Tieres. So hat es mir bereits meine Großmutter beigebracht und dieses Wissen gebe ich so weiter. Ein nachhaltiger und respektvoller Umgang mit allen Lebewesen und Lebensmitteln ist mir unglaublich wichtig. Meine Devise: Besser seltener Fleisch essen und dafür richtig gutes.

Das Schöne an meiner Arbeit als Chefköchin ist, dass ich täglich und unmittelbar die Ergebnisse meiner Arbeit sehe. Das gibt mir Zufriedenheit und bedeutet für mich Glück. Dieses Glück möchte ich mit dir teilen und verrate dir deshalb in diesem Buch einige meiner liebsten Rezepte.

## ZU DIESEM BUCH

Mein Wunsch ist es, den Menschen das „richtige“ Kochen wieder näherzubringen, denn es gibt nichts Schöneres, als gemeinsam am Tisch zu sitzen und das Selbstgekochte zu genießen. Laut meiner Oma war die Küche früher stets der Mittelpunkt eines jeden Hauses. Alle zusammen haben aus einer Pfanne gegessen und dabei miteinander geplaudert, diskutiert und gelacht. Das ist eine schöne Tradition, die nicht in Vergessenheit geraten sollte. Es müssen ja nicht unbedingt alle aus einer Pfanne essen – aber die heutige schnelllebige Zeit bringt oft mit sich, dass Essen einfach nur Aufnahme von Nahrung ist, die der Körper zum Überleben benötigt, ohne jeden Genuss und ohne jede Gesellschaft. Das möchte ich ändern. Und auch zeigen, dass man nicht nur beim Essen, sondern bereits beim gemeinsamen Kochen viel Spaß haben kann.

Viele von den Gerichten, die wir täglich kochen, hält Kim fotografisch fest. Diese Food-Fotos entstehen direkt in meiner professionellen Küche und ich wollte sie auch so in meinem Buch haben. Mir ist allerdings ganz wichtig, dass du dich von den professionellen Bildern nicht abschrecken lässt – die Gerichte sind nicht so kompliziert, wie sie manchmal aussehen. Denk daran: Schlussendlich kommt es auf den Geschmack eines Gerichtes an und nicht darauf, wie es aussieht.

Es gibt allerdings doch einige Rezepte mit einer kniffligen Stelle oder einem Zubereitungsschritt, der für dich neu sein könnte. Aber damit lasse ich dich nicht alleine! In diesen Fällen steht ein QR-Code dabei, der zu einem Video führt. Darin zeige ich dir, wie der anspruchsvolle Schritt umgesetzt wird – so lernst du mit meinem Buch vielleicht auch etwas dazu und das würde mich sehr freuen.

Ich gebe zu, dass einige Rezepte länger geworden sind als geplant. Das liegt auch daran, dass ich jeden einzelnen Schritt für dich festhalten wollte, damit das Nachkochen so einfach wie irgend möglich wird. Bitte lass dich auch davon nicht abschrecken – probier es einfach aus, es wird sicher klappen! Und falls das nicht sofort der Fall ist: Übung macht den Meister, auch mir ist das alles nicht beim ersten Versuch gelungen!

Alle Zutaten für die Rezepte in diesem Buch solltest du problemlos kaufen können. Es ist nichts dabei, was man von weit her über Umwege bestellen müsste, das ginge schließlich gegen meine Prinzipien.

Aufgeteilt ist mein Buch in acht Kapitel. Sie entsprechen der klassischen Gliederung eines Menüs. Aber du musst natürlich kein Menü daraus machen, sondern kannst die Rezepte auch unabhängig voneinander zubereiten. Das letzte Kapitel beinhaltet einige Basisrezepte, die als Grund- oder Beilage für viele andere Gerichte verwendet werden können.



## PRAKTISCHE HINWEISE

In diesem Abschnitt findest du noch eine Reihe von praktischen Tipps und Anmerkungen zu diesem Buch und meinen Rezepten.

### Küchengeräte / Küchenutensilien

Eine vernünftige Küchenausstattung ist fast so wichtig wie hochwertige Zutaten. Wenn sich folgende Geräte und Utensilien in deiner Küche finden, bist du bestens ausgestattet:

- Passiertuch/Mulltuch bzw. Windeltuch
- Mixer
- Küchenmaschine
- Knethaken
- Schneebeesen
- Mixstab
- Kerntemperaturmesser
- Teigschaber
- Spachtel
- Mörser
- Gärkörbchen
- Nudelholz
- Nudelmaschine
- Messer
- Kochlöffel
- Eisportionierer
- runde Ausstecher
- Spritzbeutel
- verschiedene Siebe
- runde Kuchenform (Ø 18 cm)
- Rehrücken-Kuchenform
- Gnocchirollbrettchen
- Nussknacker
- Gusseisenform für die Zimtschnecken
- Zitronenpresse
- Tarteform mit herausnehmbarem Boden
- Schaumkelle
- Einmachgläser



# HELLES KARTOFFELBROT

für 1 Brotlaib

**Zubereitungszeit** 5 Stunden 40 Minuten

## Zutaten

1 kleine Kartoffel (80 g)  
500 g Weizenmehl 00 gelb (RIEGER)  
15 g frische Hefe  
260–300 ml lauwarmes Wasser  
10 g Salz

## Weiteres

Fett für die Schüssel

**1** Die Kartoffel mit der Schale kochen. Das Mehl in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Die zerbröckelte Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und beiseitestellen.

**2** Sobald die Kartoffel gar ist, noch warm pellen, mit der Gabel zerdrücken und zum Mehl in die Rührschüssel geben. Die Hefe-Wasser-Mischung dazugießen und alles 15 Minuten mit dem Knethaken der Küchenmaschine kneten.

**3** Den Teig aus der Rührschüssel holen und ein paar Mal falten. 

Dann eine Schüssel leicht einfetten, den Teig hineinlegen und 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Danach noch mal durchkneten, dabei das Salz einarbeiten.

**4** Den Teig in ein bemehltes Gärkörbchen geben, mit einem leicht bemehlten Geschirrtuch abdecken und weitere 3 Stunden aufgehen lassen.

**5** Den Ofen für mindestens 40 Minuten auf maximaler Temperatur vorheizen. Den Teig aus dem Körbchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech stürzen und im Ofen 10 Minuten backen. Zusammen mit dem Brot einen tiefen ofenfesten Teller gefüllt mit Wasser in den Ofen stellen. Nach 10 Minuten den Wasserteller herausnehmen, den Ofen auf 200 Grad herschalten und das Brot in 25–30 Minuten fertig backen.

**6** Das Brot aus dem Ofen nehmen, auf ein Kuchengitter legen, mit einem Geschirrtuch abdecken und abkühlen lassen.





# FOCACCIA MIT OLIVENÖL UND ROSMARIN

für 1 Blech

**Zubereitungszeit** 1 Stunde 40 Minuten

## Zutaten

12 g frische Hefe  
oder 1½ TL Trockenhefe  
370 ml lauwarmes Wasser  
300 g Manitoba- oder anderes Weizenmehl  
200 g Weizenmehl 00 gelb (RIEPER)  
½ TL Zucker  
12 g Salz

## Weiteres

natives Olivenöl für das Blech  
und zum Beträufeln  
grobes Salz und frischer Rosmarin  
zum Bestreuen

**1** Die Hefe im Wasser auflösen. Beide Mehlsorten, Zucker und Salz vermischen und in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Das Hefewasser langsam dazugießen und den Teig 10 Minuten mit dem Knetaken kneten (der Teig soll klebrig sein). Die Rührschüssel mit Frischhaltefolie zudecken und den Teig an einem warmen Ort 40 Minuten aufgehen lassen (wer Zeit hat, lässt ihn bis zu 3 Stunden gehen).

**2** Ein Blech mit Olivenöl fetten. Die Arbeitsfläche leicht mit Mehl bestreuen und den Focaccia-Teig daraufgeben. Den Teig und die Hände ebenfalls mit Mehl bestäuben. Den Teig wie ein Briefkuvert – also alle vier Seiten zur Mitte hin – zusammenfallen und vorsichtig auf das Blech legen. Mit den Fingerspitzen leicht auseinanderdrücken, bis er schön gleichmäßig ausgebreitet ist. Mit ein wenig Olivenöl beträufeln und mit grobem Salz und Rosmarinnadeln bestreuen. Die Focaccia mindestens 1 weitere Stunde gehen lassen (der Teig soll den Rand des Blechs erreicht haben).

**3** Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. 2 EL lauwarmes Wasser mit 1 Schuss Olivenöl vermischen und die Focaccia erneut damit beträufeln. 20 Minuten auf der mittleren Schiene im Ofen backen. Dann für 5 Minuten auf die oberste Schiene schieben und zuletzt 2 Minuten auf der untersten Schiene fertig backen.

**4** Die Focaccia aus dem Ofen holen, kurz abkühlen lassen und servieren.

## Tipp

- Am besten hält sich die Focaccia frisch, wenn man sie vollständig abkühlen lässt und dann in Frischhaltefolie einpackt.





# LAUGENGEBÄCK MIT SAMEN

für 8 Brote

**Zubereitungszeit** 2 Stunden 20 Minuten

## Für den Teig

25 g frische Hefe (1 Würfel)  
1 EL brauner Zucker  
500 g Weizenmehl 00 gelb (RIEGER)  
1 TL Salz  
50 g Buttermilch oder Naturjoghurt  
2 Eigelb  
250 g lauwarme Milch  
70 g weiche Butter  
Olivenöl für die Schüssel  
Mehl zum Bearbeiten

## Für die Lauge

150 ml Wasser  
70 g Bicarbonat (Natron)

## Zum Bestreuen

60 g Kerne und Samen nach Wunsch  
(z. B. blauer Mohn, Sesam,  
Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne)

**1** Für den Teig die Hefe zerbröckeln, mit Zucker und 1 EL warmem Wasser verrühren. Mehl, Salz, Buttermilch, Eigelbe, Milch und zum Schluss 20 g weiche Butter dazugeben und alles für 10 Minuten zu einem weichen, geschmeidigen Hefeteig kneten.

**2** Den Teig zu einer Kugel formen, in eine mit Olivenöl leicht eingefettete Schüssel geben, mit Frischhaltefolie und einem Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort 30 Minuten aufgehen lassen. Sein Volumen soll sich verdoppeln.

**3** Den aufgegangenen Teig in acht gleich große Portionen teilen und die Teiglinge zu schön glatten Kugeln formen. Weitere 10 Minuten ruhen lassen. Inzwischen die restliche Butter in einem kleinen Topf schmelzen und beiseitestellen.

**4** Die Teiglinge auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu jeweils 24 cm großen runden Teigplatten ausrollen. Die erste Teigplatte mit etwas geschmolzener Butter bestreichen und die nächste bündig darauflegen. Den Vorgang mit den sechs weiteren Teigplatten wiederholen. Die letzte Teigplatte aber nicht mit Butter bestreichen.

**5** Den Teigstapel in acht gleich große Dreiecke schneiden und diese mit genügend Abstand zueinander auf zwei mit Backpapier belegte Bleche setzen. Mit zwei leicht bemehlten Küchentüchern abdecken und nochmals für 30 Minuten aufgehen lassen.

**6** Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Für die Lauge das Wasser mit dem Bicarbonat einmal aufkochen. Die Gebäckstücke rundherum damit bestreichen und mit Kernen und Samen nach Wahl bestreuen. Die Laugenecken im Ofen (beide Bleche nacheinander) jeweils etwa 22 Minuten backen, bis sie schön goldbraun sind.



# BURGER BUNS

für 10 Brötchen

**Zubereitungszeit** 2 Stunden 10 Minuten

## Zutaten

240 ml frische Milch

25 g frische Hefe (1 Würfel)

3 TL Zucker

500 g Manitoba- oder anderes Weizenmehl

1 TL Meersalz

1 Ei

60 g weiche Butter, gewürfelt

## Weiteres

Mehl für die Schüssel

Milch und geschmolzene Butter zum

Einpinseln

**1** Die Milch auf 30 Grad erhitzen. Die Hefe zerbröckeln, in die Milch geben und leicht rühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Den Zucker hinzufügen und die Mischung 10 Minuten ruhen lassen.

**2** Mehl und Salz in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Die Milch-Hefe-Mischung sowie das Ei hinzufügen und alles bei niedriger Stufe mit dem Knethaken verkneten. Nach und nach die Butter dazugeben und den Teig weitere 10 Minuten kneten lassen. Dann zu einer Kugel formen und in eine ganz leicht bemehlte Schüssel geben. Mit Frischhaltefolie zudecken und 50 Minuten gehen lassen.

**3** Nach der Gehzeit den Teig nochmals durchkneten und zu zehn gleich großen Kugeln formen. Die Teigkugeln mit genügend Abstand zueinander auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche legen und nochmals 40 Minuten gehen lassen.

**4** Den Ofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Teigkugeln mit Milch einpinseln und das erste Blech für 10 Minuten in den Ofen schieben. Zusätzlich einen tiefen, mit Wasser gefüllten Teller in den Ofen stellen, damit sich Dampf bildet. So wird die Kruste knuspriger und das Brot innen weicher.

**5** Den Teller mit dem Wasser entfernen und die Burger Buns in weiteren 8–10 Minuten fertig backen. Die Brötchen auf ein Gitter geben, leicht mit etwas geschmolzener Butter einpinseln und mit einem Geschirrtuch abdecken. Mit dem zweiten Blech genauso verfahren.

## Tipps

- Wenn du möchtest, kannst du die Brötchen, nachdem du sie mit der Milch eingepinselt hast, mit angeröstetem Sesam bestreuen.
- Lecker schmecken die Burger Buns auch, wenn du ein paar getrocknete Tomaten und etwas grob gezupften Rucola mit in den Teig knetest.



# THAI-KOKOS-SUPPE MIT PANKO-HÜHNCHEN

für 4 Personen  
Zubereitungszeit 1 Stunde

## Für die Thai-Kokos-Suppe

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Karotte  
¼ Knollensellerie  
1 gelbe Peperoni  
1 Peperoncino  
2 Halme Zitronengras, gequetscht  
1 EL frischer Ingwer, gerieben  
2 EL Sesamöl  
2 EL gelbe Currypaste  
1 EL süßes Currypulver  
1 TL Kurkuma  
½ TL Koriander  
750 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe  
500 ml Kokosmilch

## Für das Panko-Hühnchen

2 Stücke Hühnerbrust zu je etwa 200 g  
1 Ei  
Salz, Pfeffer  
Weizenmehl 00 blau (RIEPEP) und  
Pankobrösel zum Panieren  
Öl zum Frittieren

## Weiteres

mit Kokosmilch aufgeschlagene  
Sahne zum Garnieren  
2 Kaffirlimettenblätter, in feine  
Streifen geschnitten  
5 Korianderblätter, in feine Streifen  
geschnitten

**1** Für die Suppe Zwiebel, Knoblauch, Karotte, Sellerie, Peperoni und Peperoncino waschen, putzen, wenn nötig schälen und klein schneiden. Das Öl erhitzen, Gemüse, Zitronengras und Ingwer dazugeben und 10 Minuten farblos anschwitzen. Currypaste, Currypulver, Kurkuma sowie Koriander hinzufügen und 1 Minute mit anschwitzen.

**2** Mit Brühe und Kokosmilch aufgießen und alles 20 Minuten köcheln lassen. Danach das Zitronengras herausnehmen und die Suppe fein mixen. Für eine besonders feine Konsistenz durch ein Sieb passieren.

**3** Für das Panko-Hühnchen die Hühnerbrüste von Sehnen befreien und in Stücke schneiden. Je dünner die Streifen, desto schneller sind sie beim Frittieren durch. Das Ei mit etwas Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Pankobrösel ebenfalls jeweils in einen tiefen Teller geben. Das Öl in einem hohen Topf oder in einer Fritteuse auf 160 Grad erhitzen.

**4** Die Hühnerstreifen zuerst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in Pankobröseln wenden. Die panierten Hühnerstreifen vorsichtig in das heiße Öl legen und goldbraun backen. Mit einer Schaumkelle aus dem Öl heben, auf Küchenkrepp legen und abtropfen lassen. Falls die Stücke etwas größer sind, kann man sie im Backofen bei 100 Grad Umluft fertig garen – so bleiben sie knusprig und werden nicht zu dunkel.

**5** Die Suppe mit einer Haube aus geschlagener Kokosmilch sowie den Kaffirlimetten- und Korianderstreifen garnieren.

## GLOSSAR

### **Anbraten** (kurz, scharf)

Kurzeitiges Braten bei starker Hitze, wobei sich auf der Oberfläche Brataromen bilden.

### **Aufdressieren**

Eine Masse mit einem Spritzbeutel auf Gebäck oder einen Teller aufspritzen.

### **Blanchieren**

Dabei wird Gemüse kurz in reichlich kochendem Wasser gegart und dann in Eiswasser abgeschreckt. Farbe, Struktur und Geschmack des Lebensmittels bleiben so erhalten.

### **Consommé**

Geklärtcrafftbrühe – je nach Grundlage und Bestandteilen erhält die Suppe den Namen Rindskraftsuppe, Wildkraftsuppe, Geflügelkraftsuppe oder Fischkraftsuppe.

### **Faschieren**

Durch einen Fleischwolf drehen

### **Jus**

Das Wort Jus steht für „Saft“ und kommt aus dem Lateinischen. In der Küchensprache steht der Begriff für konzentrierte, entfettete Fleischbrühen oder Bratensäfte, die beim Erkalten gelieren.

### **Klären**

Unter Klären versteht man das Entfernen von Trübstoffen, um eine glatte Brühe oder Sauce zu erhalten. Für das Klären vermengt man die Brühe mit Klärfleisch und erhitzt sie ganz langsam auf 70 Grad. Dabei gerinnt das Eiweiß und bindet die Trübstoffe in der Flüssigkeit. Das Klärfleisch verstärkt zudem den Geschmack und wird häufig für Fleischbrühen genutzt. Am Ende entfernt man das Klärfleisch einfach aus der Brühe.

### **Melanzane**

Aubergine

### **Montieren**

Darunter versteht man das Aufschlagen von Eiweiß, aber auch von Saucen, Suppen, Dressings und Pürees. Meistens wird dazu kalte Butter oder geschlagene Sahne eingeschlagen. Die Speisen werden dadurch cremiger und luftiger. Nach dem Montieren sollte die Flüssigkeit allerdings nicht mehr kochen, da ansonsten das Fett gerinnt.

### **Natives Olivenöl**

Natives Olivenöl ist ein hochwertiges Olivenöl mit Qualitätssiegel. Es wird durch ein mechanisches Verfahren ohne Wärmeeinwirkung gewonnen und ist somit das reinste, gesündeste Olivenöl.

### **Nussbutter**

Hellbraun gebräunte Butter, die man durch ein Passiertuch filtert. Der Name bezieht sich auf ihr nussartiges Aroma. Sie wird vor allem zu Nudelgerichten, Fisch und Gemüse serviert. Wenn man die Butter noch „nussiger“ haben möchte, knetet man zusätzlich einfach frisch geröstete und zerstoßene Haselnüsse in die Butter. Beides hält sich ohne Probleme für einige Wochen im Kühlschrank.

### **Pankobrösel**

Japanisches Paniermehl, das aus Brotkrumen ohne Kruste besteht.

### **Parieren**

Fleisch von Sehnen, Häuten und Fett befreien.

### **Passieren**

Flüssigkeiten durch ein Sieb oder Tuch abgießen bzw. Frucht- oder Gemüsepüree durch ein Sieb streichen

### **Passiertuch/Mulltuch bzw. Windeltuch**

Wird zum Abseihen von Suppen, Saucen, Brühen (Fonds), Gelees usw. benutzt. Vor der Verwendung sollte man es gut mit heißem Wasser durchwaschen und leicht ausdrücken, dann kann die Flüssigkeit besser durchlaufen. Danach das Tuch einfach auskochen und es ist wieder wie neu.

### **Peperoni**

Paprikaschote

### **Reduzieren**

Flüssigkeit im offenen Topf stark einkochen, sodass ein Teil der Flüssigkeit verdunstet und das Aroma intensiviert bzw. die Konsistenz fester wird.

### **Rohnen**

Rote Bete

### **Rösten**

Erhitzen von pflanzlichen Lebensmitteln ohne Zugabe von Flüssigkeiten. So entzieht man ihnen die Feuchtigkeit und verändert ihren Geschmack, außerdem erhöht man ihre Haltbarkeit. Lebensmittel können bis auf 300 Grad erhitzt werden – dann entwickeln sie kräftige Aromen und bilden Bitterstoffe, die sogar den Appetit anregen können. Rösten gilt als eine der Grundzubereitungsarten und kommt ursprünglich von „auf dem Rost braten“. Mittlerweile wird der Begriff häufig auch synonym zu braten, grillen und sautieren benutzt. Einige Beispiele von Lebensmitteln, die typischerweise geröstet werden: Kerne, Nüsse, Getreide, Kaffee, Kakaobohnen, Röstzwiebeln, Mehlschwitze oder Einbrenn, Toastbrot und viele mehr.

### **Schmoren**

Ein Garverfahren, bei dem man Fleisch, Gemüse oder Pilze zuerst anbrät und anschließend in siedender Flüssigkeit weitergart. Die Aromastoffe, die beim Anbraten entstehen, zeichnen wesentlich den Geschmack von Schmorgerichten aus.

### **Simmern**

Dabei gart man Lebensmittel im Wasser bei einer Temperatur knapp unter dem Siedepunkt. 95 Grad sollten dabei nicht überschritten werden.

### **Sous-vide-Garen**

Methode zum Garen von Fleisch, Fisch oder Gemüse in einem Kunststoffbeutel bei relativ niedrigen Temperaturen von unter 100 Grad

## REGISTER

### A

- Apfelmus 132
- Apfeltarte mit Karamell 97
- Asia-Bowl 93

### B

- Beef Tatar 47
- Birnenchutney 111
- Birnensorbet 105
- Blauer Höhlengenuss  
trifft Birne 105
- Brotchips 51
- Burger 87
- Burger Buns 27

### C

- Calamari in Tempura 49
- Champignons 67
- Cheesecake 117
- Cookies mit  
Schokotropfen 121
- Currysauce 77

### E

- Eigelb, getrocknetes 137
- Einfachste Mayonnaise  
der Welt 133

### F

- Focaccia mit Olivenöl  
und Rosmarin 21

### G

- Garnelencurry mit asiatischem  
Gemüse 77
- Geeister Kaiserschmarren 103
- Gefüllte Passionsfruchtknödel  
auf Vanillespiegel 99
- Gemüsebrühe 124
- Gemüse garnitur 51
- Getrocknetes Eigelb 137
- Graukäse 63
- Grießnockerl 39
- Gugelhupf mit kandierten  
Früchten 115
- Gulaschbutter 69

### H

- Hähnchencurry 91
- Halbgefrorenes 103
- Hamburger TM-Style 87
- Haselnussaufstrich 131
- Hirsch-Carpaccio 41
- Hühnchen, Thai-Kokos-Suppe  
mit Panko-Hühnchen 29

### J

- Joghurt-Hähnchencurry 91

### K

- Kaiserschmarren, geeister 103
- Kalbsconsommé 31
- Kalbsjus 125
- Kalbstafelspitz TM 81

- Kalbswange, in Rotwein  
geschmort 75
- Karamellisiertes Popcorn 134
- Karamellsauce 97
- Kartoffelbrot, helles 19
- Kartoffelgnocchi mit  
Walnüssen, Champignons  
und Spinat 67
- Kartoffeln, Pustertaler 83
- Kartoffel-Speck-Laibchen 71
- Käseteller von TM und  
Martin Pircher 109
- Kastaniencremesuppe 37
- Knoblauchaioli 49
- Kräuterbutter 126
- Kräuter, frittierte 61
- Krautflecklan mit  
Gulaschbutter 69
- Küchengeräte /  
Küchenutensilien 13
- Kürbisbruschetta 33
- Kürbis-Marmorkuchen mit  
Nuss-Nougat-Creme 123
- Kürbis-Orangen-Süppchen 33
- Kürbis-Wasabi-Mayonnaise 47

### L

- Lardo-Aufstrich 130
- Lauge 23
- Laugengebäck mit Samen 23
- „Low Fat“-Joghurt-Hähnchen-  
curry mit Naan-Brot 91



**M**

Mangoldfüllung 61  
 Mango-Panna-Cotta mit  
 Mascarpone und Sorbet 95  
 Marillenchutney 111  
 Marmorkuchen 123  
 Mascarponecreme 95  
 Mayonnaise 133  
 Mehlsorten 14  
 Mengenangaben 15  
 Mozzarellamousse 51  
 Mozzarella-Tomaten-Mousse 51  
 Mürbteig 113

**N**

Naan-Brot 91  
 Nudelteig 55, 57, 61, 69, 126  
 Nuss-Nougat-Creme 123

**P**

Panko-Hühnchen 29  
 Panzerotti 136  
 Passionsfruchtknödel 99  
 Pastinakencreme 57  
 Pfifferlinge, eingelegt 71  
 Philosophie 9  
 Polenta 81  
 Popcorn 134  
 Praktische Hinweise 13  
 Pustertaler Kartoffeln 83

**R**

Ratatouille-Gemüse 81  
 Raviolo mit zerlaufenem Ei,  
 Ricotta und Spinat 55  
 Rehnussfüllung 57  
 Ricotta 55  
 Ricotta, geräuterte 41  
 Rindsbouillon 39  
 Rindsgulasch 85  
 Rindsjus 125  
 Rohnen-Risotto mit  
 Graukäse 63  
 Rohnen-Teigtaschen mit  
 Rehnussfüllung 57  
 Romana 49  
 Rostbraten 71  
 Röstzwiebeln 71  
 Rotes Garnelencurry 77  
 Rumpsteak, rosa gebraten 83

**S**

Salzige Butter 127  
 Sauerrahmdip 83  
 Schlutzkrapfen mit  
 Mangoldfüllung 61  
 Schnittlauch-Crème-fraîche 87  
 Sorbet 95  
 Spinat 55, 67  
 Strudelblätter mit  
 Ziegenfrischkäsemousse 45

**T**

Tatarsauce 47  
 Tempurateig selbst gemacht  
 135  
 Thai-Kokos-Suppe 29  
 Toastbrot 25  
 Tomatenfond 51  
 Tomatengelee 51  
 Tomaten, getrocknet 51  
 Tomaten-Mozzarella-Mousse  
 51  
 Topinamburgemüse 75

**V**

Vanillespiegel 99

**W**

Walnüsse 67  
 Wasabi, Kürbis-Wasabi-  
 Mayonnaise 47  
 Werdegang 9

**Z**

Ziegenfrischkäsemousse 45  
 Zimtschnecken 119  
 Zitronencreme 113  
 Zitronendressing 134  
 Zitronenglasur 115  
 Zitrontarte TM 113  
 Zwiebelmarmelade 87  
 Zwiebelrostbraten mit Kartoffel-  
 Speck-Laibchen 71



## DANKE!

Ich habe zwar selbst gekämpft und sehr viel geschafft, aber wie ich bereits mehrmals erwähnt habe, wäre ich ohne mein Team und einige andere Menschen in meinem Leben nicht die, die ich heute bin. Deshalb möchte ich diese Gelegenheit nutzen, um DANKE zu sagen. Weil Kochen Teamarbeit ist und weil sie mich in der Küche und bei der Umsetzung dieses Buches immer unterstützt haben, einen riesigen, von Herzen kommenden Dank an:

### **Kim Marcelli** und **Stefanie Jehle**

Außerdem an: Sandra Kofler, Angela Martinelli, Sara Fontana, Stefano Serri, Nadine Pichler und mein gesamtes restliches Team sowie den **Südtiroler Köcheverband**.

Natürlich auch Danke an meine Familie und meine Freunde; an alle, die an mich und dieses Buch geglaubt haben und die es gerade in ihren Händen halten.

# TINA' MARCELLI

# T M



## Nullachtfünfzehn war gestern!

Tina Marcelli ist Köchin aus Leidenschaft – innovativ, kreativ, voller Passion und Hingabe.

Genauso sind auch ihre Kreationen, bei denen sie regionale Produkte der Saison in den Mittelpunkt stellt. Traditionelle Rezepte interpretiert die Haubenköchin neu und macht sie für jeden Hobbykoch zugänglich. Nur weil ein Gericht ausgefallen klingt oder schmeckt, muss man noch lange kein Spitzenkoch sein, um es zubereiten zu können. Mit Tinas erstem Kochbuch darf sich nun jeder an Garnelencurry, Beef Tatar oder Rohnen-Teigtaschen wagen. Alle Zubereitungsschritte sind detailliert beschrieben und zahlreiche Tipps helfen dabei, aus den einfachsten Lebensmitteln besondere Leckerbissen zu zaubern. Kreationen, die sowohl beim Kochen als auch beim Essen Spaß machen.

MIT EINIGEN  
ANLEITUNGEN  
ALS VIDEO

QR-Code  
scannen



Videos  
anschauen

