



WEITLÄUFIG
Südtirols grandiose
Landschaft ist die pure
Erholung für die Sinne

Paradies für Wanderer & Genießer

SÜDTIROL



*Atemberaubende Kulissen, ursprüngliche Natur und herzhaftes Mahlzeiten:
Das Einkehren auf Südtirols Hütten ist ein spektakuläres Ereignis für alle Sinne*



Südtirol wirkt wie eine abgeschlossene Welt, die es schafft, ihre urtypische und authentische Kultur zu bewahren, und die dabei nicht den Eindruck erweckt, in der Zeit stehen geblieben zu sein. Unberührte Natur, grandiose Ausblicke und urige Hütten bestimmen Südtirols Landschaft. Zum Wandern und Einkehren ist die nördlichste Provinz Italiens wie gemacht mit ihren traumhaften Pfaden und der italienischen Gastfreundschaft auf jeder Hütte. Südtirol hat eine sehr bewegte Kulturgeschichte, die dazu führte, dass auch heute noch eine große Vielfalt an Sprachen und Traditionen vorherrscht. Nur etwa ein Viertel der Südtiroler spricht vorrangig Italienisch, der Rest hauptsächlich Deutsch, doch auch darunter gibt es eine bunte Mischung aus ursprünglichen Dialekten. Südtirols Hauptstadt Bozen ist ein beliebtes Ziel für Städtereisen, von dort aus kann ganz Südtirol sehr gut erreicht werden.

Doch nicht nur die klaren Bergseen und atemberaubenden Kulissen machen Südtirol zu einem fantastischen Reiseziel. Auch kulinarisch hat die Region viel zu bieten, denn die traditionelle südtirolerische Küche ist herzhaft und deftig und vereint mediterrane mit süddeutschen und österreichischen Speisen. Das Ergebnis ist eine ganz eigentümliche Mischung aus saisonalen und regionalen Spezialitäten. Fleisch und Milch von Rind und Schaf prägen die Küche und durch die traditionell bäuerliche Kultur gehören vielfältige Gemüse- und Obstsorten stets ebenfalls dazu. Auch unterschiedliche Getreidearten sind fester Bestandteil der Küche, weswegen Brot und Gebackenes aus Teig bei kaum einer Mahlzeit fehlen dürfen. Nicht zu vergessen ist der Weinanbau Südtirols, der hervorragende Weinsorten wie Gewürztraminer und Weißburgunder keltert, die zu den besten Weinen Italiens zählen.



KLASSISCH Die Fensterverzierungen der Hütten sind typisch für Südtirol und haben sich kaum verändert (o.)
TRADITIONELL Noch heute werden Gerichte nach Originalrezept draußen auf dem Holzofen zubereitet (u.)



Aus wenigen Zutaten entstehen
traditionelle Speisen wie dieses
DEFTIGE BAUERNBRATL



WANDERLUST Wandern durch Südtirols unberührte Naturlandschaft ist Erholung für Körper und Seele (o.)
NATURDENKMAL Die Gilfenklamm in Ratschings ist eine Attraktion, die zugleich fasziniert und beruhigt (u.)



BauernbratL mit Erdäpfeln

Arrosto di maiale con patate



FÜR 4 PERSONEN

**600 g Schweinerippchen • 600 g Schweineschulter
3 Knoblauchzehen • 2 TL Kümmelsaat • etwas natives Olivenöl extra • 400 ml Fleischbrühe • 1 kg festkochende Kartoffeln (Erdäpfel) • 2 Zweige Rosmarin
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Das Schweinefleisch in große Stücke teilen und mit Salz, Pfeffer, angedrücktem Knoblauch und Kümmel einreiben. Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, die Fleischstücke darin rundherum scharf anbraten, dann mit etwas Brühe ablöschen. Im vorgeheizten Backofen ca. 80 Minuten garen.

3 Die Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. In den letzten 30 Minuten der Garzeit zum Fleisch geben. Alles leicht salzen und im Ofen fertig garen. Falls nötig, noch mehr Brühe angießen. Das Gericht auf Teller verteilen und mit Kümmelsaat und Rosmarin bestreut servieren.

TIPP: Man kann das SchweinsbratL mit gebratenen Speckscheiben, kurz mitgeschmortem Gemüse und Kräutern in einer Pfanne schön anrichten und servieren. Dazu passt Krautsalat mit Speck.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **110 Minuten**



Rustikales
Gaumenschmaus





LEBERKNÖDELSUPPE



LAND DER ÄPFEL
Südtirol ist geprägt vom
urtypischen Apfelanbau



NATUR PUR
Kräuter und frisches Gras
sorgen für gute Milch



KALBSGESCHNETZELTES

Gerichte, die Südtirol-Fans vom Schmaus auf der Alm kennen: SUPPE & GESCHNETZELTES

Leberknödelsuppe

Canederli di fegato in brodo

FÜR 4 PERSONEN

300 g altbackenes Weißbrot • 1/2 Zwiebel, geschält, fein gewürfelt • etwas Butter • 200 g Rinds- und Kalbsleber gemischt • 2 EL natives Olivenöl extra 1 Knoblauchzehe • 3 Stiele Petersilie • 1 Ei • 1 TL getrockneter Majoran • 1/2 TL getrockneter Rosmarin • 1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale) • 1 l Brühe 1/2 Bund Schnittlauch in Röllchen • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Das Brot sehr klein schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebel in Butter kurz andünsten. Leber, Öl, Knoblauch und Petersilie zusammen durch den Fleischwolf drehen. Das Ei dazugeben und den Mix mit Salz, Pfeffer, Majoran, Rosmarin und Zitronenschale würzen. Diese Mischung und die gedünstete Zwiebel zum Brot geben und alles gut vermengen.

2 Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen Knödel formen und diese in siedendem Salzwasser 15–20 Minuten garen. Die Brühe erhitzen, die Knödel darin mit Schnittlauch garniert servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **45 Minuten**

* Variante

LUST AUF ABWECHSLUNG? Wer Leberknödel liebt, sie aber nicht als Einlage in einer Brühe servieren möchte, kann sie nach dem Garen auch kurz bei mittlerer Hitze in etwas geschmolzener Butter anbraten. In den letzten Minuten der Bratzeit noch 2 in breite Ringe geschnittene Frühlingzwiebeln dazugeben und mitbraten. Als Beilage für die gebratenen Leberknödel können Sie Blumenkohl, Brokkoli oder Kohlrabi in Sahnesoße – mit etwas frisch geriebener Muskatnuss abgeschmeckt – servieren.

Kalbsgeschnetzeltes

Spezzatino di vitello

FÜR 4 PERSONEN

4 Schalotten • 250 g Champignons • 4 Kalbsschnitzel • 2 EL Butterschmalz • 1 EL Mehl • 125 ml Weißwein • 200 g Sahne • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Schalotten schälen und in Spalten schneiden. Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Kalbsschnitzel mit Küchenpapier trocken tupfen, dann quer zur Faser in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.

2 1 EL Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch portionsweise darin kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch herausnehmen.

3 Das restliche Butterschmalz in der Pfanne mit dem Bratensatz erhitzen. Schalotten und Pilze darin anbraten und das Mehl darüberstäuben. Alles verrühren und andünsten. Den Wein dazugießen und kurz aufkochen. Sahne dazugeben und alles 5 Minuten köcheln. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen, die gebratenen Fleischstreifen untermischen und kurz erhitzen, aber nicht mehr kochen. Das Geschnetzelte noch heiß servieren.

TIPP: Das cremige Kalbsgeschnetzelte können Sie nach Belieben mit Spätzle oder mit Rösti aus gekochten Kartoffeln servieren.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **45 Minuten**





*Sie sind das Traumpaar
der Südtiroler Küche:*
RINDFLEISCH & ZWIEBELN



KULTURELLER SCHMELZTIEGEL Meran bietet einen traumhaften Mix aus Dolce Vita und Alpenflair

REDAKTIONSTIPP

Anneliese Kompatschers wunderschönes Buch „Die Küche in Südtirol“ gilt als Klassiker, wurde aber neu aufgelegt und überarbeitet. Darin finden Sie nicht nur die vorgestellten und viele weitere, urtypische Spezialitäten aus Südtirol, sondern auch Tipps und Tricks zur Zubereitung. Tolle Fotos der Autorin selbst, die Lust auf eine traumhafte Reise in die Küche Südtirols machen, runden das Bild ab. **Athesia Verlag, 24,90 Euro**



Zwiebelrostbraten mit Reis

Costata di manzo con cipolle e riso

FÜR 4 PERSONEN

**4 Scheiben Rostbraten (aus dem Roastbeef, à 200 g)
4 EL natives Olivenöl extra • 2 EL Butter • 12 Schalotten in Spalten • 1/2 EL Mehl • 125 ml Rotwein • 200 g Langkornreis • 400 ml Rinderfond • etwas Kresse zum Garnieren • etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Das Fleisch trocken tupfen, salzen, pfeffern und in einer Pfanne im heißen Öl von beiden Seiten scharf anbraten. 1 EL Butter dazugeben und das Fleisch weitere 2 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Das Fleisch sollte innen noch rosa sein. Herausnehmen und bis zur weiteren Verwendung warm halten.

2 Die restliche Butter zum Bratensatz in die Pfanne geben. Die Schalottenspalten mit Mehl vermengen und im Bratfett langsam goldgelb werden lassen. Mit Rotwein ablöschen und diesen einkochen lassen.

3 Reis nach Packungsangabe in Salzwasser garen. Etwas vom Rinderfond zu den Schalotten gießen, einkochen lassen und den Vorgang wiederholen, bis die Soße die richtige Konsistenz hat. Mit etwas Salz abschmecken. Das Fleisch kurz in die Zwiebelsoße geben, dann mit dem Reis auf 4 Teller verteilen. Das Gericht mit Kresse garnieren und sofort servieren.

TIPP: Anstelle von Schalotten 2 große geschälte und in breite Ringe geschnittene Zwiebeln verwenden.

♥ ZUBEREITUNGSZEIT **40 Minuten**





Un­glaublich
würzig!