

Björn Freitag kocht grenzenlos köstlich – Meran und Bezirksgemeinschaft Burggrafenamt

Kartoffel-Spinat-Gnocchi gefüllt mit Käse-Fonduta

Rezept von Andrea Fenoglio, Restaurant „Sissi“, Meran, Südtirol, Italien

Mit diesen Spinatnocken kocht man sich in die Herzen der Genießer! Die cremige Käsefüllung zergeht auf der Zunge und bringt die richtige Würze ins Essen.



Zutaten für ca. 2 Portionen (Hauptgericht):

für die „Käse-Fonduta“:

- 150 g cremig, würziger Bergkäse z.B. Stilsfer Käse g. U.
- 75 g Milch
- 10 g Butter
- 2 Eigelbe

für die Spinat-Gnocchi:

- 500 g Kartoffeln (mehlig kochend)
- Salz
- 100 g TK-Blattspinat
- 1 Ei
- 75 g Mehl



außerdem:

- Mehl zum Ausrollen des Teiges
- 2 Eier
- 20 g Butter
- 20 g Parmigiano Reggiano
- Trüffel nach Belieben

Zubereitung:

- Vorbereitungen: längere Zeiten fürs Abkühlen und Ziehen einplanen!
- Für die Fonduta den Käse in 0,5 cm große Würfel schneiden und ca. 2 Stunden in der Milch einlegen.
- Für die Gnocchi die Kartoffeln mit Schale in gesalzenem Wasser sehr weichkochen. Abgießen, pellen und noch warm pressen. Dann abkühlen lassen.
- Spinat ca. 10 Minuten in Wasser kochen, dann in ein Sieb abgießen, etwas abkühlen lassen und dann sehr gut ausdrücken, bis kein Wasser mehr austritt. Den gequetschten Spinat sehr fein hacken, sodass eine Art Püree entsteht.
- Für die Fonduta ein Wasserbad vorbereiten und die Butter schmelzen. Dann Milch und Käse hinzufügen und bei wenig Hitze warm werden lassen, bis der Käse zu schmelzen beginnt. Dabei mit dem Schneebesen schlagen.
- Sobald der Käse geschmolzen ist, die beiden Eigelbe hinzufügen und das Wasser im Topf zum Kochen bringen, dabei weiter rühren. Zuerst wird die Milch-Käse-Masse immer flüssiger, dann beginnt sie mit steigender Temperatur dicker zu werden, weil das Ei bindet. Wenn sie schön sämig ist und am Schneebesen klebt, die Masse in eine kalte Schüssel gießen und abkühlen lassen – min. 2 Stunden.

Die letzten Schritte vor dem Servieren:

- Die kalte Kartoffelmasse mit 3 g Salz, dem Ei, Spinatpüree und Mehl verkneten – am besten von Hand.
- Eine Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben, den Teig darauf plattdrücken und mit einem Nudelholz auf eine Dicke von 4 mm ausrollen. Ca. 8 Taler mit einem Durchmesser von 8 cm ausstechen.
- Aus der kalten Käsemasse kleine Kugeln mit einem Durchmesser von 1,5 cm formen.
- 2 Eier verquirlen, die Teigtaler damit bestreichen und je eine Fonduta-Kugel in die Mitte legen. Taler von den Seiten her zusammenfalten und den Käse „einschließen“. Ränder gut andrücken.
- Wasser salzen und zum Kochen bringen, Hitze etwas reduzieren und mit einer Schaumkelle einen Strudel erzeugen. Die Spinatgnocchi in das Wasser geben und ca. 5 Minuten garen.
- Butter schmelzen lassen.
- Spinatgnocchi mit der Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf 2 Tellern verteilen.
- Butter darüber träufeln.



- Parmigiano Reggiano darüber reiben.

Tipp: Dazu passt Trüffel – man kann die Butter z.B. mit Trüffelspäne aufkochen und / oder den Trüffel hauchdünn über die Gnocchi hobeln.

Wildkräuterknödel auf Salatbett

Rezept von Claudia Laner, Gasthof Waldbichl, Vöran, Südtirol, Italien

Semmelknödel gehören zur Traditionsküche im Alpenraum. Mit frischen Almwiesenkräutern und deftigem Käse zubereitet, sind sie nochmal so gut! Ein Essen, das für sich steht - und nicht nur eine Beilage ist.



Zutaten für ca. 2 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 50 g Wildkräuter
- 2 Zweige Petersilie
- 50 g Almkäse z.B. Graukäse
- 150 g Knödelbrot / schnittfestes Weißbrot vom Vortag
- 50 g Dinkelmehl
- 50 ml warme Milch ggf. etwas mehr
- 3 Eier
- Kräutersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 20 g Butter
- 2 Handvoll Wildkräutersalat
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Pflanzenöl

Zubereitung:

- Die Zwiebel kleinschneiden und in Sonnenblumenöl glasig dünsten.
- Wildkräuter und Petersilie putzen, waschen und trockenschleudern. Dann die gezupften Blättchen und Blüten kleinschneiden und noch etwas hacken.
- Käse sehr fein würfeln.
- Brot ebenfalls in kleine Würfel schneiden und mit den Kräutern, Käse, Mehl und Milch mischen. Kräftig mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.
- Die noch heißen Zwiebeln dazugeben.
- Zum Schluss die aufgeschlagenen Eier unterziehen.
- Teig ca. 20 Min. abgedeckt ruhen lassen.
- Hände leicht anfeuchten, Teig kneten und ggf. noch etwas mehr Milch hinzufügen, sodass er schön klebrig wird. Aus dem Teig kleine, kompakte Knödel formen, dabei gut andrücken.
- Wasser salzen und zum Kochen bringen, dann die Temperatur reduzieren und die Knödel vorsichtig hineingeben. Im siedenden Wasser 10-15 Minuten garen.
- In der Zwischenzeit die Butter schmelzen lassen und den Wildkräutersalat auf Tellern anrichten.
- Heiße Knödel auf den Salat setzen und mit etwas Butter beträufeln.
- Nach Belieben mit gehobeltem Almkäse bestreuen.
- Salat vor dem Genuss mit Essig und Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Forelle alpin-mediterran

Rezept von Claudia Laner, Gasthof Waldbichl, Vöran, Südtirol, Italien

Die Forelle ist der typische Fisch auf den Speisekarten der Berggasthöfe. Wem „pur“ zu langweilig ist, kann diese Füllung ausprobieren. Die alpine trifft dabei die mediterrane Küche und heraus kommt eine Aromensensation.



Zutaten für 2 Portionen:

- 2 frische Forellen, küchenfertig
- 2 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- Kräutersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Kapern
- 2 getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Blätter (Berg-) Salbei
- 4 Pellkartoffeln, abgekühlt
- 1 kleine Zwiebel
- Sonnenblumenöl
- 2 Zweige Petersilie

Zubereitung:

- Die Forellen unter fließendem Wasser gründlich abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

- Die Bauchhöhlen mit Zitronensaft einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Kapern und getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden und die Forellen damit füllen.
- Knoblauch schälen, sehr fein hacken und zusammen mit dem Bergsalbei hinzufügen. Forellenbäuche zudrücken.
- Kartoffeln pellen und in Würfel schneiden.
- Zwiebel schälen und kleinschneiden.
- Sonnenblumenöl in zwei großen Pfannen erhitzen.
- In der einen die Kartoffeln kräftig rösten, dabei wenden und salzen. Zwiebelstücke nach ca. 5 Minuten hinzufügen.
- In der anderen Pfanne die Forellen von beiden Seiten braten, bis die Haut knusprig und goldbraun wird – ca. 12 Minuten.
- Forellen auf Teller legen und die Röstkartoffeln daneben anrichten.
- Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und über die Kartoffeln streuen.

Südtiroler Schüttelbrot

Rezept von Hannes Schwienbacher, Ultner Brot, St. Walburg, Südtirol

Diese Brotspezialität ist bei Einheimischen wie Touristen sehr beliebt, denn der Geschmack ist wunderbar würzig. Und es knuspert so schön beim Essen – das macht die kleinen Fladen zu einem tollen Snack für Zwischendurch. Am besten schmeckt's zusammen mit ein paar Scheiben Südtiroler Bauernspeck und/ oder Bergkäse.



Zutaten:

- 1000 g helles Roggenmehl
- 1000 g Wasser (warm ca. 40 °C)
- 30 g Backhefe
- 30 g Fenchelsamen
- 10 g Brotklee (Schabziegerklee, Bockshornklee, Lat. Trigonella)
- 25 g Salz

Zubereitung:

- Hefe im warmen Wasser auflösen und mit dem Roggenmehl zu einem Teig verrühren.
- Die Gewürze und das Salz begeben und gut verrühren.
- Den Teig auf eine Arbeitsplatte geben und gut mit Roggenmehl bestäuben.
- Teigstücke zu ca. 100 g abstechen (rupfen)



- Auf ein gut bemehltes Backblech oder Tuch ablegen und für ca. 30 Minuten garen lassen. Es ist darauf zu achten, dass der Teig nicht hautet, eventuell mit einer Folie abdecken.
- Die gegarten Teiglinge werden auf einem dünnen runden Holzbrett „geschüttelt“.
- Im vorgeheizten Ofen bei 230 Grad backen, bis das Schüttelbrot goldgelb und knusprig ist.