



**SPECK**

mit Schmorren

Meine  
Lieblingsrezepte  
aus Südtirol



**LUIS**  
aus  
Südtirol

**ATHESIA**

# **SPECK** mit Schmorern

Meine Lieblingsrezepte aus Südtirol





# Grißtenk



Dieses Kochbuch „Speck mit Schmorrrn“ hat – hier kann ich euch sofort beruhigen – ausschließlich den Titel mit meinem Kabarettprogramm gemeinsam. Das Werk, das ihr in euren Händen haltet, ist kein kulinarischer Ausflug in die experimentelle Küche, wie der Titel vielleicht nahelegen mag, sondern hier geht es um bodenständige Küche aus Südtirol, die von echten Köchen und einem Profi-Food-Fotografen so aufbereitet wurde, dass sie jede/r leicht nachkochen kann.

„Speck mit Schmorrrn“ ist nicht nur ein kulinarischer, sondern auch ein nostalgischer Einblick in meine eigene Kindheit, welche ich auf einem Bergbauernhof im Ultental in Südtirol verbracht habe. Die Gerichte, die damals auf den Tisch kamen, waren einfach, aber nahrhaft

und natürlich mit Liebe zubereitet. Die Zutaten variierten nach Saison, denn der Bauer richtet sich nicht nur in seiner Arbeit nach der Natur, sondern passt auch seine Ernährung der Saison an. Schon allein aus diesem Grund ist die Südtiroler Küche sehr vielfältig und richtet sich nach den Produkten, die der Küchergarten, das Feld und der Wald gerade zu bieten haben.

Die Speisen dieser Rezeptsammlung sind ganz besondere kulinarische Kostbarkeiten aus Südtirol und gelingen in jeder Privatküche leicht und ohne großen Aufwand. Sie bewähren sich jedoch in all ihrer Einfachheit zunehmend in der gehobenen Gastronomie. Die regionale Küche hat es sozusagen von Großmutterns Kupferkessel in die blankgeschrubbten Stahltöpfe der Spitzenköche geschafft. Diese Spitzen-

# ... und Mählzeit!

köche sind in diesem Fall namentlich Heinrich Gasteiger, Gerhard Wieser und Helmut Bachmann. Sie zeichnen als Autoren der beliebten Kochbuchreihe „So kocht Südtirol“ verantwortlich, haben mit sehr viel Feingefühl die althergebrachten Gerichte aus den Südtiroler Bauernküchen in leicht nachkochbare Rezepte transkribiert und sie bei Bedarf den Ansprüchen verwöhnter Gaumen leicht angepasst.

Leicht verständliche Formulierungen und eine übersichtliche Gestaltung mit ansprechenden Fotos sollen das Koch-Erlebnis zu einem Erfolgserlebnis werden lassen. „Speck mit Schmorri“ hat die besten Voraussetzungen dafür. Die Anleitungen sind

zu 100 Prozent seriös und von Spitzenköchen erprobt und niedergeschrieben worden. Dessen ungeachtet habe ich es mir nicht nehmen lassen, bei den allermeisten Rezepten in den „Tipps“ meinen ganz persönlichen „Luis-Senf“ dazuzugeben.\*

Dort könnt oder müsst ihr selbst entscheiden, ob ihr meine Ratschläge ernst nehmen wollt oder nicht. Dafür übernehme weder ich noch der Verlag die Verantwortung.

Ich wünsche viel Spaß beim Blättern, Nachkochen und Genießen!

**Euer Luis**



\* Wer meine Tipps im Südtiroler Dialekt nicht versteht, kann sie auf [www.luis-aus-suedtirol.com](http://www.luis-aus-suedtirol.com) übersetzt in die Hochsprache nachlesen.



# Kräuter-Speckröllchen auf Kartoffelsalat



## Kartoffeln

1. Kartoffeln waschen und in Salzwasser etwa **45 Minuten** kochen oder dämpfen, etwas auskühlen lassen, schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

## Marinade

2. Senf und Zwiebelwürfel mit Fleischsuppe oder Wasser und Weißweinessig verrühren.
3. Unter weiterem Rühren Maisöl dazugießen und kräftig rühren, damit eine cremige Sauce entsteht (eventuell mixen).
4. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Radieschen vermischen.

## Fertigstellung

5. Kerbel, Dill und Rucola fein zupfen, mischen, auf die Speckscheiben legen und einrollen.
6. Die Kartoffelscheiben auf Teller legen, die Kräuter-Speckröllchen daraufsetzen, die Marinade dazugeben und servieren.

Für 4 Personen

### Kartoffeln

400 g festkochende Kartoffeln

### Marinade

1 EL Senf

1 EL Zwiebeln, in feine Würfel geschnitten

50 ml Fleischsuppe (siehe Seite 13)

oder Wasser

2 EL Weißweinessig

80 ml Maisöl

Salz

Pfeffer aus der Mühle

50 g Radieschen,  
in feine Streifen geschnitten

### Weiteres

2 EL Kerbel

2 EL Dill

2 EL Rucola (Rauke)

8 Speckscheiben

Zubereitungszeit: **ca. 1 Stunde**



**„Wianig Fett, viel Eiweiß, Vitamin B  
und Mineralstoffe: Südtiroler Speck g.g.A.  
isch guat und gesund!“**

# Kürbissalat mit Rohschinken





## Zubereitung

1. Speisekürbis schälen und in gleichmäßige, dünne Scheiben schneiden, rund ausstechen und salzen.
2. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und die Kürbisscheiben hineinlegen, Weißwein und Honig dazugeben, pfeffern, salzen und etwa **2 Minuten** ziehen lassen.

## Fertigstellung

3. Kürbisscheiben auf Tellern kreisförmig anrichten, mit etwas Honigbutter übergießen und mit den Kürbiskernen bestreuen.
4. Rohschinken in die Mitte des Kürbissalats setzen und mit altem Balsamicoessig garnieren.
5. Mit Grissini servieren.

Für 4 Personen

### Zutaten

400 g Speisekürbis

Salz

2 EL Butter

1 EL Weißwein

1 EL Honig

Pfeffer aus der Mühle

### Weiteres

1 EL Kürbiskerne, grob gehackt

4 Rohschinkenscheiben

2 EL alter Balsamicoessig zum Garnieren

4 Grissini

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten



**„Guat werd des schu sein,  
ober sott wer i von den nit!“**

# Eiersalat auf Senfmayonnaise



## Senfmayonnaise

1. Mayonnaise mit Senf, geschlagener Sahne und Cayennepfeffer abschmecken.

## Eiersalat

2. Eier ins kochende Wasser geben und etwa **7 Minuten** kochen lassen. Herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken.
3. Vogelesalat, Krenssprossen, Radieschenscheiben und gerösteten Speck mit Olivenöl, Weißweinessig, Salz und Pfeffer marinieren.
4. Die Senfmayonnaise auf flache Teller streichen und marinierten Salat und Sprossen darauf verteilen.
5. Eier schälen, halbieren, auf den Salat setzen, mit gerösteten Brotwürfeln bestreuen und servieren.

Für 4 Personen

### Senfmayonnaise

100 ml Mayonnaise

1 EL Senf

2 EL geschlagene Sahne

Cayennepfeffer oder  
weißer Pfeffer aus der Mühle

### Eiersalat

4 Eier

100 g Vogelesalat (Feldsalat)

20 g Krenssprossen

50 g Radieschenscheiben

50 g geröstete Speckstreifen

4 EL Olivenöl

2 EL Weißweinessig

Salz

Pfeffer aus der Mühle

50 g geröstete Brotwürfel

Zubereitungszeit: **ca. 15 Minuten**



**„Am besten schmecken die  
Goggelen von meine Hennen.  
Sie legn ober lei 3 die Woch.“**

# Speckknödelsuppe



## Fleischsuppe

1. Rindfleisch **10 Minuten** in reichlich Wasser kochen lassen, um es zu reinigen (blanchieren).
2. Rindfleisch in 3 Liter kaltes Wasser geben und langsam zum Kochen bringen, abschäumen und das Fett abschöpfen.
3. Nachdem die Suppe etwa **1 Stunde** gekocht hat, geputztes und gewaschenes Gemüse wie Karotte, Tomate, Stangensellerie, Lauch und Petersilienstängel dazugeben. Mit Lorbeerblatt, Pfefferkörnern und wenig Salz würzen. Dann zusammen mit der gebräunten Zwiebel **1 weitere Stunde** leicht kochen lassen.
4. Das Fleisch herausnehmen und bis zur Weiterverwendung in kaltes Wasser legen. Die Suppe durch ein Tuch abseihen, entfetten und weiterverwenden.

## Speckknödel

5. Zwiebel in feine Würfel schneiden, in Butter dünsten und über das Knödelbrot geben.
6. Mehl und den in kleine Würfel geschnittenen Speck untermengen.
7. Milch, Eier, fein geschnittene Petersilie und Salz verrühren, über das Knödelbrot geben und alles gut vermengen.
8. Die Masse etwa **15 Minuten** ziehen lassen.
9. Daraus Knödel formen und in Salzwasser halb zugedeckt etwa **20 Minuten** sieden.

## Fertigstellung

10. Heiße Fleischsuppe in Suppenteller füllen, Knödel dazugeben und mit fein geschnittenem Schnittlauch garniert servieren.

Für 4 Personen, etwa 8 Knödel

### Fleischsuppe (2 Liter)

600 g mageres Rindfleisch (Brust)

3 l kaltes Wasser

1 Karotte

½ Tomate

50 g Stangensellerie

50 g Lauch

1 Petersilienstängel

½ Lorbeerblatt

4 Pfefferkörner

Salz

1 Zwiebel, mit Schale gebräunt

### Speckknödel

½ Zwiebel

1 EL Butter

150 g schnittfestes Weißbrot  
oder Knödelbrot

2 EL Weizenmehl

80 g Speck

100 ml Milch oder Wasser

2 Eier

1 EL Petersilie

Salz

### Weiteres

2 EL Schnittlauch

Zubereitungszeit Fleischsuppe:

**ca. 2½ Stunden**

Zubereitungszeit Speckknödel:

**ca. 40 Minuten + Ruhezeit**

# Schwarzbrotsuppe





## Zubereitung

1. Zwiebel schälen, in Streifen schneiden und in Butter braun rösten.
2. Schwarzbrot dazugeben und etwas mitrösten.
3. Paprikapulver einstreuen, mit Fleischsuppe aufgießen und etwa **25 Minuten** kochen lassen.
4. Die Suppe aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit Parmesan und Petersilie garnieren und servieren.

Für 4 Personen

### Zutaten

1 Zwiebel

1 EL Butter

80 g einige Tage altes Schwarzbrot,  
in Würfel geschnitten

1 TL Paprikapulver

1 l Fleischsuppe  
(siehe Seite 13) oder Wasser

Salz

Pfeffer aus der Mühle

2 EL Parmesan, gerieben, zum Garnieren

1 EL Petersilie, fein geschnitten, zum Garnieren

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten



**„Do nimm i's olte Brot von der Mama,  
weil sie derkuit's eh nimmer.“**

# Südtiroler Weinsuppe



## Weinsuppe

1. Abgeschmeckte Kraftsuppe und Weißwein in einen Topf geben.
2. Sahne mit Eigelb verrühren und ebenfalls zur Suppe geben.
3. Anschließend die Suppe kontrolliert etwa **5 Minuten** erhitzen und mit einem Schneebesen schaumig schlagen, ohne dass das Eigelb gerinnt (die Suppe darf nicht mehr kochen).
4. Sobald die Suppe eine cremig-schaumige Konsistenz hat, mit Muskat, Zimt und Salz abschmecken.

## Zimtcroûtons

5. Toastbrot entrinden und in 5 mm große Würfel schneiden.
6. In einer Pfanne Butter zergehen lassen, Toastbrotwürfel dazugeben und unter ständigem Schwenken etwa **5 Minuten** goldbraun rösten.
7. Dann mit Zimt bestreuen und sofort aus der Pfanne nehmen.

## Fertigstellung

8. Die Suppe in Suppenteller oder -tassen füllen und die Zimtcroûtons darauf verteilen.
9. Mit Zimt bestreuen und sofort servieren.

Für 4 Personen

### Weinsuppe

250 ml Kraftsuppe (Consommé  
oder Fleischsuppe (siehe Seite 13))

125 ml Weißwein (Gewürztraminer  
oder Weißburgunder)

100 ml Sahne

3 Eigelb

1 Prise Muskat

1 Msp. Zimt

Salz

### Zimtcroûtons

2 Toastbrot-scheiben

40 g Butter

½ TL Zimt

### Weiteres

1 Msp. Zimt zum Bestreuen

Zubereitungszeit: ca. **21½ Stunden**



**„Mit der doppelten Menge Weißwein schmeckt's  
zwar nimmer so guat, ober es wirkt!“**

# Sauerkrautsuppe



## Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Bauchspeck ebenfalls in Würfel schneiden.
3. In einem Topf Butter schmelzen lassen, klein geschnittene Zwiebel und Bauchspeck darin dünsten.
4. Sauerkraut und Kartoffeln dazugeben und mit Weißwein und Fleischsuppe aufgießen.
5. Lorbeerblatt und Wacholderbeeren hinzufügen und die Suppe etwa **30 Minuten** kochen lassen.
6. Mit Sahne verfeinern und die Suppe im Mixer pürieren, eventuell durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Sauerkrautsuppe mit gekochtem Sauerkraut, gebratenem Speck und Schnittlauch garnieren und servieren.

Für 4 Personen

### Zutaten

80 g Kartoffeln

20 g Bauchspeck

40 g Butter

½ Zwiebel, klein geschnitten

100 g frisches Sauerkraut

2 EL Weißwein

800 ml Fleischsuppe (siehe Seite 13)  
oder Wasser

1 kleines Lorbeerblatt

4 Wacholderbeeren, fein gehackt

200 ml Sahne

Salz

Pfeffer aus der Mühle

### Weiteres

2 EL gekochtes Sauerkraut zum Garnieren

4 gebratene Speckscheiben zum Garnieren

1 EL Schnittlauch, fein geschnitten,  
zum Garnieren

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten



**„Nit zuviel Kraut nemmen,  
weil sischt rumpelt's unter der Bettdeck.“**

# 3

3 Grisaistenk

# 6

6 Rezepte mit Tipps von



## Antipasti

- 6 Kräuter-Speckröllchen auf Kartoffelsalat
- 8 Kürbissalat mit Rohschinken
- 10 Eiersalat auf Senfmayonnaise

## Suppen

- 12 Speckknödelsuppe
- 14 Schwarzbrotssuppe
- 16 Südtiroler Weinsuppe
- 18 Sauerkrautsuppe
- 20 Kastanien-Steinpilzsuppe
- 22 Gerstsuppe

## Warme Vorspeisen

- 24 Kasnocken
- 26 Spinatspatzlen
- 28 Teigtaschen mit Kartoffelfüllung
- 30 Südtiroler Schlutzkrapfen
- 32 Wildkräuter-Risotto mit Wachtelbrüstchen
- 34 Gnocchi mit Graukäse
- 36 Risotto mit Kastanien und Speck
- 38 Rohnenknödel mit Parmesansauce
- 40 Bauernomelette mit Speck
- 42 Spargel mit Bozner Sauce
- 44 Kartoffelblattlen





# 92

„Südtirolerisch gsoog“

# 96

Abkürzungen

## Hauptspeisen

- 46 Gebratenes Huhn
- 48 Jägerschnitzel
- 50 Perlhuhnschnitzel mit Dörrobst
- 52 Kalbsrückensteak auf Rosmarinrisotto
- 54 Polenta mit Bergkäse und Speck
- 56 Speckburger
- 58 Kalbsgulasch mit Pfifferlingen
- 60 Gefülltes Schweinsfilet
- 62 Herrengröstel mit Speck
- 64 Lammbat
- 66 Hirschsteak
- 68 Gebratenes Zanderfilet mit Linsen
- 70 Forellenfilet auf mediterranem Gemüse

## Süßspeisen

- 72 Schwarzbeerschmarren
- 74 Topfenschmarren
- 76 Vinschger Schneemilch
- 78 Südtiroler Apfelstrudel
- 80 Marillenknoedel
- 82 Kniekiechl
- 84 Apfelküchlein mit Vanillesauce
- 86 Ultner Mohnkrapfen
- 88 Strauben
- 90 Mohnroulade mit Preiselbeersahne



# Abkürzungen

- l** Liter
- ml** Milliliter
- kg** Kilogramm
- g** Gramm
- EL** Esslöffel
- TL** Teelöffel Bei Löffelangaben ist, wenn nicht anders angegeben, von einem mäßig gehäuften Löffel auszugehen.
- Grad** Grad Celsius
- Ø** Durchmesser
- Pkg.** Päckchen Vanillezucker 9 g, Backpulver 16 g
- Msp.** Messerspitze Eine Messerspitze ist jene Menge, die auf einem kleinen Gemüsemesser die Spitze bedeckt (3–5 g).
- Prise** Unter Prise versteht man die Menge, die man zwischen Zeigefinger und Daumen halten kann (1–2 g).
- Eier** mittelgroße Eier (M: 53–63 g)
- „etwa“** Wenn „etwa“ oder „ca.“ im Rezept steht, ist es entweder nicht nötig, sich an genaue Mengenangaben zu halten, oder auch nicht möglich. Das „etwa“ lässt also Freiheit, Gefühl und Erfahrung zu, ohne dass dabei ein Misslingen riskiert wird.
- Mehl** Wenn in den Rezepten Mehl als Zutat genannt wird, ist Weizenmehl gemeint.
- Öl** Darunter verstehen wir gewöhnliches Pflanzenöl, wie Maiskeimöl, und unter Olivenöl ein kalt-gepresstes (olio d'oliva extra vergine).
- Salz** Salzen ist eine Gefühlssache und kann nicht immer in Gramm ausgedrückt werden. Das Salz sollte man zwischen die trockenen Finger nehmen und mit genügend Abstand gleichmäßig ausstreuen.
- Unterschiedliche Temperaturen beim Backen**  
Bei Heißluftöfen wird die Backtemperatur um etwa 10–20 Grad niedriger eingestellt als bei Öfen mit Ober- und Unterhitze.

2018

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia Buch GmbH, Bozen

Umschlagfoto: Naima Indigo Photography

Fotos

fotolia.com – Africa Studio: Seite 4

Helmut Bachmann: Seite 38

Josef Pernter: Seite 72, 74, 86, 88, 90

Günther Pichler, Eggen: alle restlichen  
Rezeptbilder

Adrian Zöschg, Hall in Tirol: Seite 2, 94/95,

Umschlag-Rückseite

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Athesia Druck, Bozen

ISBN 978-88-6839-379-3

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

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

Management Luis aus Südtirol:

Showtime Artist Management

[www.luis-aus-suedtirol.com](http://www.luis-aus-suedtirol.com)



**designed + produced**

IN SÜDTIROL



„Speck mit Schmorrn“ versammelt die Leibspeisen des bekannten Kabarettisten Luis aus Südtirol. Bodenständig, regional, saisonal – so wurde in Luis’ Kindheit im Ultental gekocht. Die Autoren der erfolgreichen Kochbuchreihe „So kocht Südtirol“ haben die Gerichte ins Heute geholt. Aus der Zusammenarbeit mit den Spitzenköchen Heinrich Gasteiger, Gerhard Wieser und Helmut Bachmann sind einfach nachzukochende Rezepte entstanden. Ob Schwarzbrotsuppe, Lammbratli oder Kniekiechl – für jeden Geschmack ist etwas dabei. Die zahlreichen Fotos und Luis’ humorvolle Tipps machen „Speck mit Schmorrn“ zum Schmaus für alle Sinne.

ISBN 978-88-6839-379-3



9 788868 393793

15,00 € (I/D/A)

[athesia-tapeiner.com](http://athesia-tapeiner.com)