

Heinrich Gasteiger · Gerhard Wieser · Helmut Bachmann



Feine Küche für alle Tage

Rezepte aus dem Genussland Südtirol



ATHESIA

Heinrich Gasteiger · Gerhard Wieser · Helmut Bachmann

Feine Küche für alle Tage

Rezepte aus dem Genussland Südtirol



ATHESIA VERLAG

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Um in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen zu können, ist uns Ihre Meinung wichtig. Bitte senden Sie uns Ihre Anregungen, Ihre Kritik, Ihr Lob und auch Ihre Fragen zu unseren Büchern. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!

info@so-kocht-suedtirol.it · www.so-kocht-suedtirol.it · Fax +39 0471 08 1079



www.facebook.com/sokochtsuedtirol

UMSCHLAGFOTOS

Von links nach rechts: Knödel mit Blattsalaten · Schweinsfilet, rosa gebraten, mit Kartoffelrösti und Bohnen
Topfen-Johannisbeer-Omelett mit Joghurteis

BILDNACHWEIS

foto focus, Brixen: Seite 21, 25, 37, 57, 61, 85, 91; fotolia©: Seite 11 (Dani Vincek), 16; Daniela Kofler: Seite 23, 29, 31, 33, 39, 41, 45, 51, 71, 75, 77, 79, 81, 89, 95, 97, 99, 101, 103; Günther Pichler: Seite 13, 19; Manuela Prossliner: Seite 67, 69, 87; Alexa Rainer: Seite 49, 65; Tourismusverein Kaltern (Foto Helmuth Rier): Seite 2; Roland Schatzter: Seite 43, 53, 55, 83, 93; Südtiroler Wein-Werbung: Seite 14; Daniel Werner: Seite 27, 35, 59, 63

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>

URHEBERRECHTE

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf in irgendeiner Form (als Fotokopie, Druck, Mikrofilm, CD-ROM, im Internet usw.) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden. Der Inhalt dieses Buches wurde nach bestem Wissen aufbereitet. Weder Verlag noch Autoren haften für eventuelle Schäden, die aus den Angaben dieses Buches resultieren.

IMPRESSUM

2017 · Siebte Auflage

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia AG, Bozen (2003)

Lektorat: Kurt Hilber

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Athesia Druck, Bozen

ISBN 978-88-8266-227-1

www.athesiabuch.it
buchverlag@athesia.it

 **designed + produced**
IN SÜDTIROL

Dieses Buch ist auch in italienischer Sprache erhältlich: **»La cucina deliziosa delle Dolomiti«**

ISBN 978-88-8266-304-9

*Einfach QR-Code
scannen und auf
unserer Internet-
seite informieren.*



Inhaltsübersicht

- 8 Mehr als ein Kochbuch
- 9 Damit Sie gut zurecht kommen
- 9 Gute Organisation ist alles!
- 9 Personenanzahl
- 9 Maße und Gewichte
- 9 Zutaten
- 10 Tipps
- 10 Ganz nach Ihrem Geschmack
- 10 Einkauf von Fleisch
- 11 Fisch
- 11 Richtig würzen
- 12 Gewusst wie!
- 12 Wenn etwas anbrennt
- 12 Wenn das Fett zu dunkel wird
- 12 Wenn ein Gericht im Ofen schnell bräunt
- 12 Überkochen verhindern
- 12 Wenn Nudeln zusammenkleben
- 12 Wenn ein Gericht zu stark gesalzen ist
- 12 Wenn die Sauce gerinnt
- 12 Eischnee oder Sahne schlagen
- 13 Tipps für Obst, Beeren und Gemüse
- 13 Äpfel
- 13 Beeren
- 14 Marillen (Aprikosen)
- 14 Birnen
- 14 Weintrauben
- 14 Gemüse
- 14 Salat
- 15 Brennnesseln
- 15 Broccoli
- 15 Kürbis
- 15 Melanzane (Auberginen)
- 15 Peperoni (Paprikaschoten)
- 16 Rohnen (Rote Bete)
- 16 Spargel
- 16 Tomaten
- 16 Weißkraut/Rotkraut
- 17 Zucchini
- 17 Zwiebeln/Schalotten
- 17 Verhaltensregeln zur Vermeidung von Salmonelleninfektionen



VORSPEISEN

- 20 **Knödel** mit Blattsalaten
- 22 **Spargel** mit Speck und Ei
- 24 **Forellenfilets** mit Tomaten und Eisbergsalat
- 26 **Garnelen** mit Chicorée
- 28 **Bandnudeln** mit Rohschinken
- 30 **Orecchiette** mit Broccoli
- 32 **Farfalle** mit kleinen Tintenfischen
- 34 **Kartoffelgnocchi** mit Steinpilzen
- 36 **Spinatnocken** mit brauner Butter und Parmesan
- 38 **Roggenteigtaschen** mit Spinatfüllung und Morcheln
- 40 **Brennnessel-Pressknödel** auf Krautsalat
- 42 **Kräutersuppe**
- 44 **Ultner Bauernsuppe**



HAUPTSPEISEN

- 48 **Zandersteak** (*lucio perca*) auf Peperoniragout
- 50 **Drachenkopffilet** (*scorfano*) mit Melanzane-Tortelloni
- 52 **Schwertfisch** (*pesce spada*) auf mediterrane Art
- 54 **Kabeljaufilet** (*merluzzo*) auf Kürbis
- 56 **Schweinsfilet**, rosa gebraten mit Kartoffelrösti und Bohnen
- 58 **Ossobuco** mit Wurzelgemüse, geschmort
- 60 **Schweinssteak** mit Apfel und jungem Gemüse
- 62 **Kalbsfilet** mit Perlzwiebeln und Pfifferlingen
- 64 **Roastbeef** mit Rotweinsauce
- 66 **Rinderwangen**, geschmort auf Nudelfleckerln
- 68 **Lammkarree** mit Kräuterkruste
- 70 **Rehrücken** mit Schupfnudeln



DESSERTS

- 74 Erdbeeren mit Weinschaum
- 76 Reis »Trauttmansdorff«
- 78 Marillenknödel
- 80 Kastaniendessert mit Mango
- 82 Vanillesoufflé mit Erdbeersalat
- 84 Apfelspalten mit Zimtparfait
- 86 Himbeerhalbgefrorenes
- 88 Südtiroler Apfelknödel
- 90 Topfen-Johannisbeer-Omelett mit Joghurteis
- 92 Lebkuchenmousse auf Ananas
- 94 Kirschen mit Mascarpone, gratiniert
- 96 Apfelstrudel
- 98 Marzipantörtchen
- 100 Käsekuchen
- 102 Apfelkrapfen

GRUNDREZEPTE

- 104 BRAUNE KALBSSAUCE
- 104 WILDSAUCE
- 104 LAMMSAUCE
- 105 FLEISCHSUPPE
- 105 FISCHBRÜHE
- 106 FISCHSAUCE
- 106 EIERNUDELTEIG
- 106 SAFRANRISOTTO
- 107 GEDÜNSTETE PFIFFERLINGE
- 107 GLASIERTE SCHALOTTEN
- 107 KARTOFFELPÜREE
- 107 VANILLESAUCE
- 108 Küchenfachausdrücke
- 109 Register
- 111 Autoren

Mehr als ein Kochbuch

»Feine Küche für alle Tage« ist ein Buch über die heutige Südtiroler Küche mit Rezepten für den täglichen Gebrauch und für besondere Festtage.

Geschmack ist ein Gefühl, und Kochen hat viel mit Sensibilität zu tun, die man lernen kann. Darum beinhaltet dieses Buch neben Rezepten auch einige wertvolle Tipps und Warenkundeinformationen, denn schließlich sind die Kenntnis der Qualitätskriterien und die richtige Verwendung der Lebensmittel die Grundvoraussetzungen für befriedigende Kochergebnisse. Das gilt für die Profiköche/-innen ebenso wie für ehrgeizige Hobbyköche/-innen.

Ohne frische Produkte erzielt auch der beste Koch keine guten Ergebnisse. In einer Zeit, in der die meisten Gemüse- und Obstsorten das ganze Jahr über erhältlich sind, muss man die tatsächlichen Erntesaisonen von Erdbeeren, Tomaten, Kartoffeln, Pilzen usw. genau kennen. Je mehr man über die einzelnen Produkte weiß, umso besser ist letztlich das Ergebnis auf dem Teller.

Der Unterschied zwischen Hobbykoch und Küchenchef besteht oft nur aus ein paar Handgriffen und Feinheiten, die scheinbar Unmögliches möglich machen, eine extravagante Gewürzkombination oder ein »Gewusst was« beim Einkauf.

»Feine Küche für alle Tage« ist mehr als ein Kochbuch: Kochkünstler aller Klassen finden darin Neues und Interessantes, aber auch Einfaches.

Das Buch ist durchgehend mit »appetitlichen« und informativen Fotos illustriert, alle Rezepte sind einfach und leicht nachvollziehbar beschrieben.

Es würde uns freuen, wenn Ihnen dieses Buch ein wertvoller Ratgeber im Küchenalltag wird.

Ihre Autoren

HEINRICH GASTEIGER
GERHARD WIESER
HELMUT BACHMANN

Noch mehr Rezepte, Tipps und Informationen

finden Sie in unseren Bestseller-Kochbüchern

**So kocht Südtirol, So kocht Italien, So backt Südtirol, So schnell kocht Südtirol,
So kocht Südtirol Menüs** und in den über 25 Büchern der Reihe **So genießt Südtirol.**

Damit Sie gut zurechtkommen

Gute Organisation ist alles!

»Feine Küche für alle Tage« ist nicht nur eine Frage des Könnens und der Übung, sondern vielmehr eine Frage der Planung:

- Bevor man mit dem Kochen beginnt, das Rezept genau **durchlesen** und alle Geräte und Zutaten in Griffnähe bereitstellen.
- Die Zeit **gut einteilen**: Während ein Gericht auf dem Herd oder im Backofen gart, kann man die Beilagen oder den Salat zubereiten.
- Das **Backrohr** oder den **Grill** rechtzeitig vorheizen, das verhindert unnötige Wartezeiten.
- **Töpfe**, die nicht mehr benötigt werden, sofort unter fließendem Wasser reinigen und abtropfen lassen.
- Mit vorbereiteten Zutaten lässt sich viel **Zeit sparen!** Bereits vom Fischhändler filetierten Fisch und vom Metzger in Ragoutwürfel geschnittenes Fleisch kaufen, das direkt weiterverarbeitet werden kann.
- Kontrollieren Sie, ob Sie über das passende Kochgeschirr verfügen, und wählen Sie die richtigen **Temperaturen**.
- Haben Sie Mut zum Ausprobieren!
- Nehmen Sie sich Zeit, die Speisen kreativ anzurichten, und haben Sie vor allem **Freude** am Kochen. Nur mit Freude, Lernbereitschaft, großem Fleiß und Ausdauer werden Sie Ergebnisse erzielen, die Ihnen und Ihren Gästen Befriedigung und Genuss bereiten.

Personenanzahl

Rechts neben jedem Rezept finden Sie die Personenanzahl. Wenn nicht anders angegeben, sind die Rezepte für **4 Personen**. Die Personenanzahl ist nur ein Richtwert. Unterschiede ergeben sich, wenn Sie das Gericht als Hauptspeise oder innerhalb einer Menüfolge servieren.

Maße und Gewichte

- Als **Mengenangaben** werden Liter (l), Milliliter (ml), Zentiliter (cl), Kilogramm (kg) und Gramm (g) verwendet.
- Bei **Löffelangaben** – Esslöffel (EL) oder Teelöffel (TL) – ist, wenn nicht anders angegeben, von einem mäßig gehäuften auszugehen.
- Eine **Messerspitze** (Msp.) ist jene Menge, die auf einem kleinen Gemüsemesser die Spitze bedeckt.
- Unter einer **Prise** versteht man die Menge, die man zwischen Zeigefinger und Daumen halten kann.

Zutaten

- **Fleisch**: Bei diesen Produkten gehen wir in der Regel von bereits küchenfertiger Ware aus, das heißt, dass das Fleisch von Häuten und Sehnen befreit ist.
- **Eier**: In den Rezepten sind mittelgroße Eier (M = 53–63 g) berechnet. Es gibt auch Eier der Größe S = unter 53 g, L = 63–73 g und XL = 73 g und mehr.

Vorspeisen für alle Tage



Brennnessel-Pressknödel auf Krautsalat

Pressknödel

- 150 g schnittfestes Weißbrot oder Knödelbrot
- 100 ml Milch
- 100 g Bergkäse, Gouda, Graukäse, Tilsiter oder Gorgonzola
- 100 g gekochte Brennnesseln, gehackt
- 2 Eier
- 1 EL Mehl
- Salz
- 100 g Butter zum Anbraten

Krautsalat

- 400 g Weißkohl
- Salz
- 3 EL Weißweinessig
- 4 EL Öl
- weißer Pfeffer aus der Mühle

Weiteres

- 1 große Zwiebel
- Mehl zum Bestreuen
- Backfett
- Salz
- 4 EL Parmesan, gerieben
- 4 EL braune Butter
- Petersilienblätter

Pressknödel

Weißbrot in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Milch erwärmen, den Käse reiben oder in Würfel schneiden. Brennnesseln zusammen mit Eiern, Mehl und Salz zum Knödelbrot geben. Die Masse gut durchkneten und etwa [15 MINUTEN] ruhen lassen. Zu Knödeln formen und diese mit der Hand flach drücken. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Pressknödel auf beiden Seiten braun braten. In der Zwischenzeit reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und die Pressknödel darin [5–8 MINUTEN] kochen.

Krautsalat

Außenblätter des Weißkohls wegschneiden, den Kopf vierteln und den Strunk herausschneiden. Sehr fein schneiden oder hobeln und in Salzwasser kurz abkochen. Das warme Kraut in einer Schüssel mit Salz, Weißweinessig, Öl und Pfeffer würzen und vermischen.

Gebackene Zwiebelringe

Zwiebel schälen, in nicht zu dünne Scheiben schneiden, so dass große Ringe entstehen, mit Mehl bestreuen und etwas abklopfen. Zwiebelringe in heißem Backfett goldgelb backen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und leicht salzen.

Fertigstellung

Das Kraut anrichten, den gekochten Pressknödel draufgeben, mit Parmesan bestreuen und mit brauner Butter abschmälzen. Mit den frittierten Zwiebelringen und den Petersilienblättern servieren.

Variation: • Anstelle von Brennnesseln verwenden Sie Spinat.

Tipps: • Die Pressknödel schmecken auch in einer Fleischsuppe (siehe Seite 105).
• Anstelle von Krautsalat eignen sich auch Kartoffelsalat, Weiße-Rüben-Salat oder Blattsalate.



Hauptspeisen für alle Tage



Schweinssteak mit Apfel und jungem Gemüse

Selleriepüree

- 200 g Sellerieknolle
- 100 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 30 g Butter
- Salz
- Zitronensaft

Junges Gemüse

- 100 g Gartenkarotten
- 100 g Romanescoröschen
- 80 g grüner Spargel
- 80 g Zucchini
- 1 EL Butter
- Salz

Apfel

- 1 mittelgroßer Apfel
- 1 EL Butter
- 1 EL Zucker
- 4 EL Weißwein

Schweinssteak

- 4 Schweinssteaks
zu je 140 g
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Öl zum Braten
- 1 EL Butter
- 1 Rosmarinzweig
- 4 Salbeiblätter
- 4 EL Weißwein

Selleriepüree

Sellerieknolle schälen und in kleine Würfel schneiden. In einen kleinen Topf geben, Milch, Sahne und Butter dazugeben und etwa [20 MINUTEN] bei schwacher Hitze kochen, dann pürieren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Junges Gemüse

Gemüse putzen, waschen, schneiden und kochen. Vor dem Anrichten in Butter schwenken und salzen.

Apfel

Apfel schälen, achteln, entkernen, in Spalten schneiden und ausstechen. In einer Pfanne Butter und Zucker goldbraun karamellisieren, mit Weißwein ablöschen, Apfelspalten dazugeben und [1–3 MINUTEN] gar ziehen lassen.

Schweinssteaks

Schweinssteaks mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Steaks dazugeben. Zuerst auf der einen Seite etwa [3 MINUTEN] garen und auf der anderen Seite nochmals [2 MINUTEN] braten. Die Steaks aus der Pfanne nehmen und [EINIGE MINUTEN] ruhen lassen. Öl wegschütten, kalte Butter, Rosmarin und Salbei dazugeben, mit Weißwein ablöschen, etwas einkochen lassen und abseihen.

Fertigstellung

Schweinssteaks auf die heißen Teller geben, die Apfelspalten rundherum legen, mit Selleriepüree, jungem Gemüse, der Sauce und evtl. Petersilienblättern servieren.

Variationen: • Kalbsrückensteak, Hühnerbrüstchen, Truthahnsteak.

- Tipps:**
- Das beidseitige Anbraten in heißem Öl bewirkt, dass sich die Fleischporen auf der Oberfläche leicht zusammenziehen und kein Fleischsaft austritt.
 - Die Steaks können Sie auch mit einer Kräuter- oder Walnusskruste zubereiten.
 - Es sieht hübsch aus, wenn man das Gemüse in einem Gitterkartoffelkörbchen serviert.



Desserts für alle Tage



Himbeerhalbgefrorenes

Himbeerhalbgefrorenes

- 150 g Himbeeren
- 80 g Staubzucker
- ½ TL Zitronensaft
- 1 EL Grand Marnier oder Rum
- 300 ml geschlagene Sahne

Hippenmasse

- 22 g Mehl
- 32 g Zucker
- 25 g Butter, zerlassen
- 25 g Eiweiß

Joghurtsauce

- 125 g Naturjoghurt (oder Bananen-, Aprikosen- oder Vanillejoghurt)
- 1 TL Honig oder Staubzucker

Weiteres

- 300 g Himbeeren

Himbeerhalbgefrorenes

Himbeeren in ein schmales, hohes Gefäß geben, mit dem Pürierstab pürieren und eventuell durch ein Sieb streichen. Fruchtmark mit Staubzucker, Zitronensaft und Grand Marnier oder Rum vermischen. Sahne unterheben. Die Parfaitmasse in in kaltes Wasser getauchte runde Formen füllen und mindestens [2 STUNDEN] gefrieren lassen.

Hippenmasse

Mehl, Zucker, Butter und Eiweiß gut miteinander verrühren und etwa [15 MINUTEN] in den Kühlschrank stellen. Den Backofen auf [180 GRAD] vorheizen. Auf ein leicht gebuttertes Backblech dünne, längliche Streifen der Hippenmasse mittels einer Schablone dünn aufstreichen und [2–3 MINUTEN] hellbraun backen. Sofort über einen runden Gegenstand (Tasse, Nudelholz oder Terrinenform) legen.

Joghurtsauce

Den Joghurt mit Honig oder Staubzucker verrühren.

Fertigstellung

Himbeeren auf einem flachen Teller anrichten. Das Himbeerparfait am Rand der Form mit einem Messer rundherum einschneiden oder kurz in heißes Wasser tauchen, aus der Form nehmen, schräg halbieren und mit den Himbeeren anrichten. Mit der Joghurtsauce verzieren, die Hippen dekorativ anordnen und gleich servieren.

- Variationen:** • Versuchen Sie zur Abwechslung Erdbeer- oder Walderdbeerparfait.
- Tipps:**
- Sie können anstelle von Joghurt Vanillesauce (siehe Seite 107) oder Zimtsauce verwenden.
 - Selbstverständlich kann man auch gefrorene Himbeeren verwenden.
 - Kaffeetassen eignen sich sehr gut, um das Himbeerhalbgefrorene einzufrieren.
 - Die übrige Hippenmasse streichen Sie auf ein gefettetes Backblech und backen sie. Verwendung als Dekoration für Eisbecher oder als süße Brösel für eine Strudelfüllung.





16. Auflage

ISBN 978-88-6839-099-0

So kocht Südtirol

- ✓ 552 Seiten
- ✓ über 400 brillante Farbfotos
- ✓ über 850 Rezepte, praxisnah und vielfach erprobt
- ✓ jedes Gericht mit Nährwertangaben
- ✓ Wissenswertes über Nahrungsmittel, Nährstoffe, Allergien und Lebensmittelintoleranzen

Auch in italienischer Sprache erhältlich:

»Cucinare nelle Dolomiti«
ISBN 978-88-8266-124-3



4. Auflage

ISBN 978-88-8266-202-8

So kocht Italien

- ✓ 552 Seiten
- ✓ über 800 auserlesene Rezepte aus allen Regionen Italiens
- ✓ Wissenswertes über mediterrane Zutaten
- ✓ Viele Tipps und Empfehlungen
- ✓ Auch für Anfänger leicht nachzukochen

Auch in italienischer Sprache erhältlich:

»La nostra cucina italiana«
ISBN 978-88-8266-360-5



4. Auflage

ISBN 978-88-8266-341-4

So backt Südtirol

- ✓ 636 Seiten
- ✓ über 1000 Farbbilder und Farbgrafiken
- ✓ Über 1000 klassische und neue Rezepte
- ✓ Zahlreiche Schritt-für-Schritt-Fotos
- ✓ Die drei Backprofis verraten ihre geheimen Tipps und Tricks.

Auch in italienischer Sprache erhältlich:

»Dolci Dolomiti«
ISBN 978-88-8266-614-9



HEINRICH GASTEIGER stammt aus Luttach im Ahrntal, wohnt heute mit seiner Familie in Lana bei Meran (Südtirol). Der Küchenmeister unterrichtet als Kochfachlehrer an der Hotelfachschule *Kaiserhof* in Meran. Er gilt als Lenker und Denker in allen Bereichen des Kochens.

Wertvolle Erfahrungen sammelte er schon in jungen Jahren in den renommierten Küchen der europäischen Spitzenhotellerie (etwa in Gstaad, Lugano, Seefeld und München). Neben seiner Lehrtätigkeit – ihm liegt daran, jungen Menschen die Liebe und Leidenschaft für den Kochberuf weiterzugeben – organisiert er Events und ist als kreativer Produktentwickler sowie als innovativer Food-Designer im Lebensmittel- und Feinkostbereich tätig. Außerdem ist er ein unermüdlicher Autor von einschlägigen Kochbüchern, die allesamt zu Bestsellern wurden.



GERHARD WIESER

ist in Rasen im Antholzer Tal aufgewachsen und wohnt heute mit seiner Familie in Meran (Südtirol). Ist Küchenchef im Gourmetrestaurant *Trenkerstube* im Fünf-Sterne-Hotel *Castel* in Dorf Tirol, das er u. a. zu zwei Michelin-Sternen und drei Gault&Millau-

Hauben führte. Der Küchenmeister (und diplomierte Diätkoch) gilt als kulinarischer Tüftler und handwerklicher Perfektionist mit großem Ideenreichtum – seine leichte Küche ist eine durchdachte Symphonie aromatischer und schmackhafter Zutaten von allerbesten Qualität. Erfahrungen sammelte er bei Spitzenköchen in Europa und Asien. Neben zahlreichen TV- und Radioauftritten ist auch er als einflussreicher Bestsellerautor und engagierter Produktentwickler für Lebensmittel und Feinkost tätig.



HELMUT BACHMANN

geboren in Antholz-Mittertal, wohnt mit seiner Frau und den drei Kindern in Mühlbach (Südtirol). Der Küchenmeister unterrichtet als Fachlehrer seit 1983 an der Berufsschule *Emma Hellenstainer* in Brixen. Für die italienische Köche-Nationalmannschaft nahm er

an Wettbewerben in Frankfurt, Luxemburg, Basel, Chicago und Wien teil und wurde mit mehreren Goldmedaillen ausgezeichnet. Bachmann ist Mitglied im Weltbund der Kochverbände als WACS-GLOBAL MASTER CHEF. Er organisiert und leitet seit vielen Jahren die Küchenmeisterausbildung in Südtirol. Als Referent gibt er sein Wissen auch bei Workshops und Kochseminaren im In- und Ausland weiter. Weiters hat er zahlreiche Fachartikel, Rezeptbroschüren und Kochkalender veröffentlicht. Er ist Bestsellerautor verschiedener einschlägiger Fachbücher.

Helmut Bachmann
Heinrich Gasteiger
Gerhard Wieser



AUTOREN DER BESTSELLER

»So kocht Südtirol«

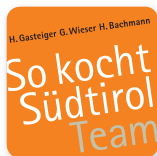
»So kocht Italien«

»So backt Südtirol«

»So genießt Südtirol«

»So kocht Südtirol – Menüs«

»So schnell kocht Südtirol«



Rezepte

- Einfache Rezepte mit Stil und Niveau
- Mehrfach erprobt
- Leicht verständlich
- Mühelos nachzukochen
- Schmackhafte Salate, delikate Vorspeisen, Pasta, Suppen, Fisch, Fleisch, Gemüse
- Tolle Desserts
- Spezielle Tipps zu jedem Rezept und viele Rezeptvariationen

Wissenswertes

- Natürlicher Umgang mit den Lebensmitteln
- Kleine Hilfen beim Kochen

Einkauf

- Ratschläge für Einkauf und Verarbeitung

Fotos

- Jedes Rezept mit Abbildung

ISBN 978-88-8266-227-1



www.athesiabuch.it