



Südtiroler Genusszeit

Farbenfrohe Sommerrezepte



10 Rezepte für den Sommer

Bunte Aperitif-Rezepte für Momente in besondere Gesellschaft, raffinierte Salate, leichte Gerichte und süße Verführungen: In diesem Heft versammeln sich 10 sommerlich leichte Kreationen rund um die Südtiroler Qualitätsprodukte zum Nachkochen für zuhause.

Land der Gegensätze

Als nördlichste Region Italiens befindet sich Südtirol an der Grenze zu den Alpen und ist landschaftlich und kulturell besonders geprägt. Die Dolomiten und weite Almen wechseln sich ab mit sonnigen Weinhängen, auf den Dorf- und Stadtplätzen wird Italienisch, Deutsch und Ladinisch gesprochen.

In der Küche setzt man auf Regionalität: Durch das milde Klima und die fruchtbaren Böden können hier sowohl Wein und Äpfel als auch Speck, Milchprodukte, Honig, Kräuter, Beeren und vieles mehr nahezu in Perfektion hergestellt werden.

Alle Rezepte in diesem Heft bauen auf Südtiroler Qualitätsprodukte auf. Die meisten sind ganz leicht nachzukochen und einige sind eine besondere Kombination aus alpiner und mediterraner, traditioneller und moderner Küche. Den Tipp für die richtige Weinbegleitung beim Essen gibt es gleich dazu.

Gutes Gelingen und Genießen mit den Südtiroler Qualitätsprodukten!



Wassermelonen - Feta - Salat

 Zubereitungszeit: 30 Minuten

 Portionen: 4 Portionen

Zutaten:

- 60 ml natives Olivenöl
- 30 g Honig*
- Saft einer Zitrone
- Salz & Pfeffer
- Chiliflocken
- 1,5 kg Wassermelone
- 1 Gurke
- 300 g Feta
- 100 g Walnüsse
- Minzblätter
- Basilikumblätter
- Südtiroler Speck g.g.A. in dünnen Scheiben

*mit Qualitätszeichen Südtirol

Zubereitung:

In einer großen Schüssel das native Olivenöl, den Honig, den Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Chili nach Belieben gut vermischen.

Die Wassermelone in Scheiben schneiden. Die Schale und Kerne entfernen, den Rest in Würfel schneiden und in die Schüssel zur Marinade geben. Alles gut vermengen.

Die Gurke waschen und mit einem Sparschäler in lange, dünne Scheiben schneiden. Den Feta würfeln. Beides zur Wassermelone geben.

Die Walnüsse in einer Pfanne kurz rösten, dabei regelmäßig umrühren, damit sie nicht anbrennen. Kurz abkühlen lassen und in die Schüssel zu den anderen Zutaten geben.

Die gewaschenen Minz- und Basilikumblätter dazugeben. Alles gut verrühren und auf Tellern anrichten. Die Scheiben vom Südtiroler Speck g.g.A. aufrollen und den Wassermelonen-Feta-Salat damit servieren.



Sekt Brut Südtirol DOC

Prickelnd und erfrischend passt
Sekt harmonisch zu dem salzigen
Feta im Salat.



Tatar

vom Südtiroler Speck g.g.A.

-  Zubereitungszeit: 30 Minuten
-  Portionen: 4 Portionen

Zutaten:

- 160 g Südtiroler Speck g.g.A.
- 4 Frühlingzwiebeln
- 1 Südtiroler Apfel g.g.A. (Granny Smith)
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- 2 EL Senf
- 2 EL Zitronensaft
- 80 g Olivenöl
- Walnüsse
- Salz & Pfeffer
- Scheiben vom Südtiroler Speck g.g.A. zum Servieren
- Brotscheiben, getoastet

Zubereitung:

Die Schwarte vom Speck entfernen. Den restlichen Speck in ca. 3 mm große Würfel schneiden und diese in eine Schüssel geben.

Die Frühlingzwiebeln waschen und in Ringe schneiden.

Auch den Apfel waschen, trocken tupfen und ca. 3 cm groß würfeln. Die Apfelwürfel zusammen mit den Schnittlauchröllchen und den Frühlingzwiebeln zum Speck geben und alles gut vermengen.

In einer weiteren, kleinen Schüssel den Senf mit dem Zitronensaft, dem Olivenöl sowie Salz und Pfeffer verrühren. Die Senfsauce über das Speck-Apfel-Tatar gießen und alles gut mischen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Das Tatar garniert mit Walnussstückchen und Speckscheiben servieren. Getoastete Brotscheiben dazu reichen.



Pinot Grigio Südtirol DOC

Die weiche Struktur und ausgewogene Säure des Pinot Grigio begleiten die würzigen Aromen des Tatars in ausgeglichener Balance.



Nudelsalat mit Südtiroler Apfel g.g.A.

-  Zubereitungszeit: 45 Minuten
 Portionen: 4 Portionen

Zutaten:

- 250 g Nudeln
- 4 Südtiroler Apfel g.g.A.
(Granny Smith & Golden Delicious)
- 1 Staudensellerie
- 1 Bund Radieschen
- 1 Gurke
- 1 EL Senf
- 1 TL Honig*
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
Salz & Pfeffer
gemischte Kräuter
(z.B. Petersilie und Schnittlauch)
frische Kresse*

*mit Qualitätszeichen Südtirol

Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten, abgießen und auskühlen lassen.

Die Äpfel in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Sellerie und die Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Gurke waschen, längs halbieren, die Kerne herauslöfeln und ebenfalls in Würfel schneiden. Alles zu den Nudeln geben und vermengen.

Aus dem Senf, Honig, Olivenöl und Weißweinessig ein Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Die Kräuter fein hacken und dazugeben, alles gut umrühren und eventuell noch einmal nachwürzen.



Weißburgunder Südtirol DOC

Seine lebendige, fruchtige und erfrischende Säure macht ihn zur idealen Weinanpassung für sommerliche Gerichte.



Spanakopita mit Ricotta und Spinat

 Zubereitungszeit: 50 Minuten

 Portionen: 8 Stück

Zutaten:

350 g Spinat

250 g Ricotta*

1 rote Zwiebel

2 Eier*

8 Blätter Filoteig

50 g Butter*

je 1 EL weiße und schwarze

Sesamkörner

nach Belieben:

natives Olivenöl extra

Salz & schwarzer Pfeffer

Kräuter

*mit Qualitätszeichen Südtirol

Zubereitung:

Die Zwiebel in Ringe schneiden und einige Minuten im Olivenöl glasig schwitzen, dann den gewaschenen Spinat hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein paar Minuten weiterbraten, dabei vorsichtig umrühren. Den Herd ausschalten und abkühlen lassen.

In einer großen Schüssel die Eier mit dem Ricotta verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den abgekühlten Spinat dazugeben und alles gut vermengen.

Die Butter in einer kleinen Schüssel im Wasserbad erhitzen und eine Lage Filoteig auf der Arbeitsfläche ausrollen. Mit einem Silikonpinsel die Oberfläche mit der Butter bestreichen und dann vertikal in der Mitte falten, so dass ein langes Rechteck entsteht. Dieses erneut mit Butter bepinseln. Einen Klecks der Füllung auf den unteren Teil des Teiges geben. Die Ecke des Teiges schräg als Dreieck einschlagen und den gesamten Teig als Dreieck nach oben aufrollen. Die Ränder andrücken. Mit dem restlichen Teig und der Füllung fortfahren, bis alles aufgebraucht ist. Die Spanakopita auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit der restlichen Butter bestreichen und mit Sesamkörnern bestreuen.

Im Ofen bei 200° 15 bis 20 Minuten goldbraun backen.



Sauvignon Blanc Südtirol DOC

Besticht durch seine rassige Säure und seine intensiven Aromen, die das Gericht beleben.



Fladenbrot

mit Südtiroler Käse, Apfel und Spinat

-  Zubereitungszeit: 45 Minuten
+1 Stunde Ruhezeit
-  Portionen: 8 Stück

Zutaten:

Für den Teig:

- 250 g Dinkelmehl*
- 1 TL Trockenhefe
- 1 Prise Salz
- 150 ml Wasser

Für den Belag:

- ½ Südtiroler Apfel g.g.A. (Golden Delicious)
- 50 g Hartkäse*
- 1 Handvoll frischer Spinat
- 30 g Walnüsse
- Olivenöl „extra vergine“

*mit Qualitätszeichen Südtirol

Zubereitung:

Das Mehl mit der Hefe, dem Salz und Wasser zu einem Teig verarbeiten. Eine Stunde ruhen lassen.

Den Käse grob reiben, den Apfel in Scheiben schneiden und die Walnüsse grob hacken. Den Ofen auf 220 °C vorheizen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsplatte auf ca. 28 cm Durchmesser ausrollen, die Apfelscheiben, den Käse, den Spinat und die Walnüsse darauf verteilen, mit Olivenöl beträufeln und 15 Minuten im Ofen backen.



Vernatsch Südtirol DOC

Ein leichter und fruchtiger Rotwein, der mit seinen weichen Tanninen zu vielen Gerichten passt, auch im Sommer.



Wraps

mit Speck und frischem Gemüse

 Zubereitungszeit: 30 Minuten

 Portionen: 4 Portionen

Zutaten:

- 2 Tortilla-Fladen
- 200 g in feine Scheiben geschnittener Südtiroler Speck g.g.A.
- 100 g gehobelter Parmesan
- 4 Blätter Eisbergsalat*
- 4 TL grünes Pesto
- 1 geraspelte Karotte
- 4 gehobelte Radieschen
- etwas Kresse*

*mit Qualitätszeichen Südtirol

Zubereitung:

Die Tortilla-Fladen in der Pfanne oder Mikrowelle aufwärmen, mit dem Pesto bestreichen und mit Salat und Radieschen belegen. Die Karottenraspeln und Kresse darauf verteilen. Darüber den Speck und Parmesan geben.

An einer Seite einrollen, die Seiten rechts und links davon einklappen und aufrollen. Vor dem Servieren in 2-3 Stücke schneiden.



Sylvaner Südtiroler Eisacktaler DOC

Seine Kräuter- und Blumenaromen schmiegen sich an die des Gemüses, während die feine Säure des Weines die würzige Note des Specks ausgleicht.



Mozzarella-Burger mit Aubergine und Honigmelone

 Zubereitungszeit: 30 Minuten

 Portionen: 2 Portionen

Zutaten:

- 80 g Speckwürfel vom Südtiroler Speck g.g.A.
- 4 Büffelmozzarella (je 200 g)
Olivenöl
Pfeffer
Basilikum
- 2 Scheiben Honigmelone
- ½ Aubergine
Frittieröl
- 4 Cocktailtomaten
Scheiben vom Südtiroler Speck g.g.A.

Zubereitung:

Die Aubergine waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Eine hohe Pfanne oder einen Topf mit reichlich Frittieröl erhitzen. Die Auberginenwürfel goldgelb frittieren und mit einer Schaumkelle herausnehmen. Auf Küchenpapier legen, etwas ausdrücken, um das ganze überschüssige Öl zu entfernen, und in eine Schüssel geben. Etwas abkühlen lassen.

Die Cocktailtomaten waschen, trockentupfen, vierteln und zu den Auberginen geben. Etwas salzen. 40 g Speckwürfel dazugeben und alles vermengen.

Das Fruchtfleisch der Melonen aus der Schale lösen, würfeln und in eine Schüssel geben. Die restlichen Speckwürfel dazugeben und verrühren.

Den Büffelmozzarella halbieren und zwei davon mit der Auberginen-Speckfüllung füllen, die anderen beiden mit der Melonenfüllung. Mit Basilikumblättern, Speckscheiben und etwas Olivenöl servieren.



Lagrein Rosé Südtirol DOC

Prädestiniert als Begleiter sommerlicher Gerichte, vereint der Lagrein Rosé die vielschichtigen Aromen des Mozzarella-Burgers.



Blumenkohl - Tacos mit Apfel - Salsa

 Zubereitungszeit: 45 Minuten

 Portionen: 2 Portionen

Zutaten:

Für die Füllung:

je 1 Blumenkohl*, rote Zwiebel, rote Paprika

1 Knoblauchzehe

1 EL Mehl*

je 1 TL Zucker, Kreuzkümmel, Oregano*,
Rosmarin*

2 rote Chilischoten

1 EL Paprikapulver

3 EL Tomatenmark

50 ml Olivenöl

Salz nach Belieben

Für die Salsa:

3 Südtiroler Apfel g.g.A. (Granny Smith)

je 1 rote Paprika, Chilischote,
rote Zwiebel, Limette

30 ml Olivenöl

je 1 TL Pfeffer, Honig*, Paprikapulver

½ TL Kreuzkümmel

Salz nach Belieben

Außerdem:

2 Mais-Tacos
ein paar Blätter Eisbergsalat*

*mit Qualitätszeichen Südtirol

Zubereitung:

Für die Füllung den Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Die Zwiebel in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe fein schneiden. Die Paprika in Streifen schneiden. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Das Gemüse auf ein Blech geben. Das Mehl, die Gewürze, die roten Chilischoten (in feine Ringe geschnitten), das Tomatenmark und das Olivenöl in eine Schüssel geben und zu einer Marinade rühren. Nach Belieben salzen. Die Marinade über das Gemüse geben und gut verteilen. Im Backofen 20 bis 25 Minuten backen.

Für die Apfel Salsa die Äpfel in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die Paprika und Zwiebel ebenso in kleine Würfel schneiden, die Chili in kleine Ringe. Alles zu den Äpfeln geben und vermengen. Die Limette auspressen und über die Apfelmasse geben.

Das Öl, die Gewürze und den Honig hinzugeben und alles gut verrühren. Mit Salz würzen und kaltstellen.

Die Tacos kurz von beiden Seiten jeweils mit etwas Öl anbraten und in die Mitte etwas Salat geben, darauf die Blumenkohl-Masse geben und zum Schluss die Apfel-Salsa darauf verteilen. Direkt servieren.



Chardonnay Südtirol DOC

Durch seine cremigen und fruchtigen Noten harmonisiert der Chardonnay perfekt mit dem milden Blumenkohl und der süßlich-würzigen Apfel-Salsa.



Joghurteis am Stiel mit roten Früchten

 Zubereitungszeit: 30 Minuten

 Portionen: 10 Portionen

Zutaten:

- 250 g frische Sahne*
- 125 g Heumilchjoghurt*
- 100 g Kondensmilch
- 150 g frische rote Früchte
(Kirschen, Himbeeren*, Erdbeeren*,
Johannisbeeren, Preiselbeeren)
- 2 trockene Kekse
- ½ TL Vanilleextrakt
- Pistazien- oder Haselnussplitter
- frische Minzblätter zum Garnieren

*mit Qualitätszeichen Südtirol

Zubereitung:

Die Früchte waschen (ggf. die Kirschen entkernen) und wenn nötig klein schneiden.

Die Sahne schlagen, den Joghurt und Kondensmilch hinzugeben und alles gut verrühren. Abwechselnd Creme und Früchte in eine Eisform geben, mit der Creme abschließen. Mit Pistazienblättern und Keksbröseln bestreuen.

Die Form schließen und die Holzstiele anbringen. Das Eis für mindestens 6 Stunden lang ins Gefrierfach stellen, bis es durchgefroren ist.



Erdbeer - Butterkeks

Dessert

 Zubereitungszeit: 25 Minuten

 Portionen: 4 Portionen

Zutaten:

80 g Butterkekse

50 g Butter*

300 g Erdbeeren*

200 ml Sahne*

200 g Skyr*

2 EL Puderzucker

50 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker
etwas Minze

*mit Qualitätszeichen Südtirol

Zubereitung:

Vier Dessertgläser bereitstellen. Die Butterkekse zerbröseln: Kekse auf ein Backpapier geben, darüber eine weitere Schicht Backpapier legen und das Ganze mit dem Teigroller plattdrücken, bis die Kekse zu feinen Bröseln werden.

Die Butter in einem Topf schmelzen und die Butterkeksebrösel darin anrösten. Anschließend im Topf auskühlen lassen.

Die Erdbeeren waschen und die grünen Stängel entfernen. Danach 100 g der Erdbeeren mit einem Messer halbieren, in eine Schüssel geben und den Puderzucker darüber streuen. Alles mit einem Pürierstab pürieren. Wichtig: Die restlichen Erdbeeren zur Seite stellen, da diese noch als Deko benötigt werden.

Im Dessertglas den Boden mit Butterkeksbröseln belegen und etwas andrücken. Als nächstes die Sahne steifschlagen, in eine Schüssel geben und den Skyr beimengen. Den Zucker sowie den Vanillezucker dazugeben und die Masse mit einem Löffel verrühren. Die restlichen frischen Erdbeeren halbieren und im Glas über den Butterkeksbröseln anrichten. Die Skyr-Creme in die Gläser füllen. Danach das Erdbeerpüree hinzugeben.

Abschließend pro Glas eine der letzten halben Erdbeeren als Deko auf das Glas stecken und die Minze für den farblichen Akzent dazugeben.

Das Dessert vor dem Servieren für eine halbe Stunde im Kühlschrank kaltstellen.

Impressum
IDM Südtirol – Alto Adige

Fotos & Rezepte: Julia Morat (S. 4, 6, 16)

Denise Schuster (S. 8)

Anna Fracassi (S. 10)

Stefano Cavada (S. 12)

Patrick Rosenthal (S. 14)

Sarah Zahn (S. 18)

Luisa Ambrosini (S. 20)

Simply Guat/Kiwitree & Wilma Amort (S. 22)