



„Roter Hahn“: Südtirol kann auch vegetarisch

Der Duft von Bärlauch und Liebe



Krapfen, Kasnocken, Kaiserschmarrn - die Südtiroler Küche kommt erstaunlich gut ohne Fleisch aus. Dafür kombinieren die Referent*innen der „Roter Hahn-Kochschule“ alles, was der Garten gerade hergibt. Im Rahmen ihres vegetarischen Kochevents gibt Bäuerin Sabina Waibl allerlei Tipps und wertvolle Einblicke ins bäuerliche Leben. So erfahren Teilnehmer zum Beispiel, warum die Eier vom Buchhütterhof am Ritten nach Kräutern

schmecken. www.roterhahn.it

Foto (download): Südtirols Bäuerinnen sind seit je Expertinnen für die vegetarische Küche, denn Fleisch gab's früher höchstens am Wochenende. Auf vielen „Roter Hahn“-Höfen kommen Kasnödels und Co. auch mal für die Gäste auf den Tisch, in der „Roter Hahn“-Kochschule lernen Interessierte sogar alles über die Zubereitung der grünen Gerichte. Bildnachweis: Roter Hahn/Frieder Blickle

Natur auf dem Teller

Wer einmal in eine frische Tomate aus dem eigenen Garten gebissen hat, kennt das intensive Geschmackserlebnis. Im Gegensatz zu Supermarktware, oft unreif geerntet und über weite Strecken transportiert, entfalten selbst angebaute Pflanzen ihr volles Aroma. Deshalb verwenden die Referenten der Roter Hahn-Kochschule am Föhrnerhof oberhalb von Bozen ausschließlich saisonale Zutaten, die zu hundert Prozent aus Südtiroler Landwirtschaft stammen. Beim Kochevent Vegetarische Verführung gibt's zum Beispiel neben heimischen Kräutern und Getreide vom Obermalid auf der Seiser Alm auch Rohmilchkäse und Freiland Eier. Am Lehrnerhof in Deutschnofen lässt Bauer Stefan seinen Stravecchio Parmigiano Reggiano besonders lang reifen und erzeugt damit einen weit kräftigeren Geschmack als bei handelsüblichem Parmesan. Der Hof Chi Prà in Abtei hingegen ist bekannt für seinen schmackhaften Dolomiten-Ricotta, produziert auf 1.400 Metern. Ein Freigehege samt zwei kleinen Seen: Auf dem Buchhütterhof am Ritten oberhalb von Bozen haben die Hühner viel Auslauf. Zum Picken bekommen sie ausschließlich gentechnikfreies Korn mit einer exklusiven Kräutermischung, die Bauer Thomas selbst zusammenstellt. Die Heilpflanzen verleihen den Eiern

einen einzigartigen Geschmack und halten zudem die Tiere gesund.

Vegetarischer Rezept-Tipp aus der „Roter Hahn-Kochschule“

Nudelteigtaschen mit Bärlauchfüllung

(für 4 Personen)



Bäuerin Sabina Waibl vom Haintzhof in Algund verrät in ihren Kochevents die Fein- und Eigenheiten der Südtiroler Küche. So sensibilisiert sie die Teilnehmer ganz nebenbei für die Wertschätzung der landwirtschaftlichen Produkte aus der Region. Die gemeinsame Zubereitung der vier Gänge erfolgt nach traditionellen, mitunter neu interpretierten Rezepten. Das folgende, frühsummerliche Gericht stammt aus ihrem

Seminar „Vegetarische Verführung“:

Foto (download): Sabina Waibl vom Haintzhof in Algund. Bildnachweis: Armin Huber

Zutaten

Teig

100 g Buchweizenmehl fein
50 g Mehl
70 g Kartoffeln, gekocht und fein passiert
1 EL Butter
2 Eigelb
Salz

Bärlauchfüllung

Bärlauch, (Alternativ: Spitzwegerich, Giersch oder Ähnliches)
300 g Frischkäse
Salz
Pfeffer
Schnittlauch
Parmesan
Butter

Zubereitung

Buchweizenmehl, Mehl, passierte Kartoffeln, Butter und Eigelb zu einem geschmeidigen Teig verkneten. In Klarsichtfolie verpacken und kurz ruhen lassen. Für die Füllung den Bärlauch fein hacken, mit dem Frischkäse vermischen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Den Buchweizenteig dünn ausrollen und nach Belieben ausstechen. Etwas Füllung auf die Teigstücke geben und den Rand mit Wasser bestreichen. Gut verschließen, in Salzwasser gar ziehen lassen und herausnehmen. Mit Schnittlauch, Parmesan und Butter servieren.

Pressekontakt

Jessica Thalhammer

+49 8807 21490-15
jessica@ahm-agentur.de

Lisa Mang

+49 8807 21490-12
lisa@ahm-agentur.de

AHM Kommunikation

Lachener Straße 4
D-86911 Diessen am Ammersee
+49 8807 21490-0
info@hermann-meier.de
www.hermann-meier.de