

Südtiroler Speißen Rezepte

Speckknödel

Die Südtiroler Speckknödel sind eine runde Köstlichkeit der Südtiroler Küche. Jeder der Südtirol besucht muss diese Spezialität kosten.

Zutaten Speckknödel

- 250 g Weißbrot (mindestens 2 Tage alt)
- 150 g Südtiroler Speck
- 2 Eier
- 250 ml Milch
- 1 Zwiebel
- 50 g Butter
- Petersilie (Menge nach Belieben)
- 30 g Mehl
- Salz und Pfeffer
- Schnittlauch nach Belieben

Zubereitung Speckknödel

Zunächst wird die Eier mit Milch verrührt und zum Weißbrot, welches in Würfel geschnitten wurde, gegeben.

Der Zwiebel wird kleingehackt und mit Butter und Speckwürfeln angebraten. Jetzt wird Petersilie und Mehl dazugegeben. Salz und Pfeffer verleihen der nötigen Pepp.

Diese Knödelmasse sollte dann eine halbe Stunde ruhen. Nach dieser Pause kann der Knödel mit einem Esslöffel aus der Masse geformt werden.

Diese Knödel werden dann in einem kochenden und gesalzenen Wasser für ca. 15 Minuten gegeben, wo sie ziehen können.

Nach der Kochzeit kann der Knödel mit Schnittlauch bestreut in eine Fleisch- oder Gemüsebrühe gegeben werden.

Südtiroler Speißen Rezepte

Schlutzkrapfen

Die Schlutzkrapfen sind eine weitere Spezialität Südtirols. Dieses Gericht ist innerhalb von einer Stunde zubereitet.

Auch hier gilt wie bei den Knödeln, dass dieses Gericht in unterschiedlichen Varianten zubereitet werden kann.

Zutaten Schlutzkrapfen

- 150 g Roggenmehl
- 100 g Weizenmehl
- 1 Ei
- 50 - 60ml lauwarmes Wasser
- 1 EL Öl
- 1 EL Butter
- 100 g Topfen (Quark)
- 1 EL Parmesan
- 1 EL Schnittlauch
- 1 Msp. Muskatnuss
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- 150 g Spinat gekocht
- 50 g Zwiebel
- 1/2 Knoblauchzehe

Zubereitung Schlutzkrapfen

Für die Zubereitung werden beide Mehlsorten vermischt und dann anschließend auf ein Nudelbrett gegeben und gesalzen.

Das Ei wird mit lauwarmem Wasser und dem Öl verquirlt, anschließend in den Mehlkranz gegossen und der Teig von innen nach außen verknetet.

Südtiroler Speißen Rezepte

Der Teig muss jetzt 30 Minuten lang ruhen. Danach den Topfen, Parmesan und Schnittlauch hinzufügen und gleichzeitig mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Der Teig wird jetzt mit der Nudelmaschine dünn ausgetrieben. Der Teig muss jetzt schnell verarbeitet werden, da dieser ansonsten austrocknet.

Nun kommt der Ausstecher ins Spiel, mit diesen Blättern von ca 7 cm Durchmesser ausschneiden.

Die Füllung wird jetzt mit einem kleinen Löffel in die Mitte gegeben, anschließend der Rand angefeuchtet und die Schlutzkrapfen halbmondförmig zusammengefaltet.

Die Schlutzkrapfen in Salzwasser kochen und anrichten. Mit Parmesan werden sie anschließend bestreut und mit brauner Butter serviert.

Südtiroler Speißen Rezepte

Kaiserschmarrn

Der Kaiserschmarrn ist eine verfeinerte Form des Schmarrns und ist eine bekannte Süßspeise der österreichischen und Südtiroler Küche.

Der Kaiserschmarrn wurde das erste Mal 1854 der Kaiserin Elisabeth serviert und ist seitdem nicht mehr von der Süßspeisenkarte wegzudenken.

Zutaten Kaiserschmarrn

- 150 g Mehl
- 200 ml Milch
- 6 Eier (getrennt)
- 1 Prise Salz
- 2 EL Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 25 g Butter

Zubereitung Kaiserschmarrn

Mehl, Milch und Salz werden zu einem glatten Teig gerührt.

Eigelb wird untergerührt, Eiweiß und 1 EL Zucker zu Schnee geschlagen und unter die Masse gehoben.

Die Unterseite wird goldgelb gebacken, anschließend wird die Süßspeise gewendet und fertiggebackt.

Nun wird der Schmarrn mit einer Gabel gerissen und mittels Butter, Zucker und Vanillezucker karamellisiert.

Das Gericht wird nun auf heißen Tellern serviert und mit Staubzucker bestreut.

Der Schmarrn wird jetzt mit hausgemachter Preiselbeermarmelade serviert. Eventuell können auch Rosinen dazugegeben werden. Auch mit Apfelkompott oder Pflaumenkompott kann der Kaiserschmarrn serviert werden.

Südtiroler Speißen Rezepte

Vinschger Paarl

Hinter dem Namen Vinschgauer Paarl versteckt sich ein leckeres Brot nach Südtiroler Tradition.

Dieses Brot wurde erstmals im 13. Jahrhundert gebacken und hat somit eine lange Geschichte hinter sich.

Zutaten Vinschger Paarl

- 500 g Roggenmehl
- 280 g Weizenmehl
- 700 ml Wasser 30 Grad Celsius
- 20 g Hefe
- 20 g Salz
- 10 g Fenchel
- 5 g Kümmel

Zubereitung Vinschger Paarl

Die Hefe wird im warmen Wasser aufgelöst. Alle Zutaten werden anschließend 5 Minuten kräftig durchgeknetet. Der Teig wird zugedeckt und bei ca 30 Grad Celsius ruhen gelassen.

Anschließend Teigballen zu 80 bis 100 Gramm formen und als Paar oder einzeln auf ein Backpapier legen und für 30 bis 45 Minuten ruhen lassen.

Bei 220 Grad Celsius im Ofen bei Ober- und Unterhitze ca 45 Minuten ausbacken lassen.

Südtiroler Speißen Rezepte

Strauben

Es handelt sich hierbei um eine bekannte Südtiroler Süßspeise. Ein Strauben besteht aus einem luftigen, leichten Teig der an einen Pfannkuchen erinnert.

Dieses leckere Gericht ist in Südtirol weit verbreitet, aber auch in Österreich und Süddeutschland zu finden. Durch einen Trichter fließt der Teig in das heiße Fett und backt darin aus.

Zutaten Strauben

- 3 Eier
- 20 g Butter
- 250 ml Milch
- 200 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 20 ml Marillenschnaps (Aprikosenschnaps)
- 400 ml Frittierfett
- Puderzucker zum Bestreuen
- Preiselbeermarmelade

Zubereitung Strauben

Zunächst werden die Eier getrennt. Das Eiklar in eine Rührschüssel, der Dotter in eine zweite Schüssel gegeben.

Das Eiklar wird zu Eischnee geschlagen. Diese Schüssel wird anschließend zur Seite gestellt.

Der Alkohol führt dazu, dass sich das Gericht nicht zu viel mit Öl vollsaugt. Aus diesem Grund darf der Schnaps nicht weggelassen werden.

In der Zwischenzeit soll der geschlagene Eischnee unter den Teig gemischt werden.

Nun soll der Teig in den Straubentrichter gegeben und über das heiße Fett

Nun muss der fertige Strauben nur noch mit Puderzucker und einem Klecks Preiselbeermarmelade serviert werden.