

100 Jahre Südtiroler Küche



Inhalt

Knödel, Pasta, Poke-Bowl	4	Birnenchutney mit gebrannten Mandeln, Mascarpone und Basilikum	36
Thomas Ortler	5	Paarlbrot	38
100 Jahre Südtirol	6	Bauerntoast	40
Löwenzahn-Erdäpfel-Salat	8		
Brennnessel-Käse-Knödel in 3 Garvarianten	10		
Saure Kuttelsuppe Hannis und Thomas' Version	12		
Schöpsernes (Lammbraten)	14		
Vinschger Schneemilch	16		
Pasta e Fagioli del Nonno	18		
Vitello „Trotato“ mit Räucherforelle	20		
Birnenrisotto mit Gorgonzola	22		
Kürbis-Gnocchi mit Almkäse und Speck	24		
Erdbeergranita mit Zitronenthymian	26		
Alpenpoke	28		
Wilder Brokkoli mit Kiwi und geräuchertem Joghurt	30		
Vinschger Ramen mit Rippchen und Ei	32		
Lamm-Tajine mit Marillen und Polenta	34		

Knödel, Pasta, Poke-Bowl

Lerne die Gerichte aus 100 Jahre Südtiroler Esskultur kennen!

Entdecke die Entwicklung der Südtiroler Küche über drei Generationen: Spitzenkoch und Sozialhistoriker Thomas Ortler erklärt dir die Südtiroler Traditionsküche, die von der Verfügbarkeit der Zutaten geprägt war. Nach dem Anschluss an Italien 1918 kamen dann italienische Einflüsse hinzu, wie Gnocchi, Risotto und Pasta. In der heutigen Zeit der Globalisierung bietet er seinen Gästen eine weltweite Küche an, die durch internationale Aromen und Kochtechniken geprägt ist.

Freue dich auf Brennessel-Käse-Knödel, Vinschger Schneemilch, Pasta e fagioli del nonno, Birnenrisotto mit Gorgonzola, Alpen-Poke und Lamm-Tajine mit Marillen und Polenta.

In diesem Begleitheft findest du alle Rezepte und Infos zum Kurs. Viel Spaß beim Kochen, Lernen und Genießen!

Danke!

STAY SPICED!

Grain Lovers

Hoffmann

CASO
DESIGN

LE CREUSET

Microplane

GRAEF
Für heute. Für morgen. Für dich.

GEFU

Thomas Ortler

Thomas Ortler vereint Geschichte mit Kulinarik und schafft so seine ganz eigene kulinarische Philosophie und weltoffene Küche.

Thomas Ortler ist studierter Sozialhistoriker und erfolgreicher Gastronom. Seine Leidenschaft fürs Kochen motivierte ihn zu Praktika bei renommierten Spitzenköchen wie Konstantin Filippou und Paco Pérez. Seit 2018 führt er das Restaurant „flurin“ in Glurns, Südtirol. Dort bietet er eine weltweite Küche, die regionale Produkte mit internationalen Kochtechniken und Aromen verbindet.

2022 wurde Thomas Ortler vom Gault & Millau zur „Entdeckung des Jahres“ gekürt und im darauffolgenden Jahr vom Falstaff zum „Best Young Chef 2023“. Er widmet sich weiterhin der Geschichtsforschung und recherchiert zu kulinarischen Traditionen und Einflüssen.

Bleib am Herd, lass dir Zeit und genieße das Kochen.



Thomas Ortler

flurin

www.flurin.it

100 Jahre Südtirol

Von Großmutter's Klassikern wie Knödeln über italienische Einflüsse mit Pasta und Risotto zu weltoffener Fusionsküche – die Südtiroler Kulinarik hat sehr viel zu bieten.

Die Südtiroler Urküche

Dies ist die Küche, wie Thomas' Großmutter und Urgroßmutter sie kochten. Sie war geprägt von Herausforderungen: Es gab keine elektrische Kühlungstechnologie, die Winter waren kalt und lang und die Familien in der Regel groß – es gab viele Mäuler zu füllen. Gegessen wurde, was auf dem Feld wuchs oder was eingemacht in der Speisekammer stand. Weggeschmissen wurde nichts – Nose-to-tail war kein Trend, sondern eine Notwendigkeit und Grundhaltung.

Diese Einschränkungen machten die Menschen erfinderisch. Rezepte basieren daher eher auf Anhaltspunkten und groben Vorgaben, als auf klaren Mengenangaben und detaillierten Schritten. Es gab viele Techniken, um Essen haltbar zu machen, wie z.B. die Fermentation oder das Einkochen.

Die alpin-mediterrane Küche

Nach dem Ersten Weltkrieg wurde Südtirol an Italien angeschlossen. Brauchtümer und deutsche Sprache wurden in Südtirol verboten, um eine Italianisierung umzusetzen. Mit diesen gesellschaftlichen Veränderungen kamen auch neue Kochtechniken, Traditionen und Produkte nach Südtirol. Pasta, Risotto und Polenta wurden Teil der Alltagsküche.

Das gemeinsame Essen konnte zumindest ein paar gesellschaftliche Konflikte versöhnen. Thomas' Großvater musste z.B. in den italienischen Wehrdienst und aß dort zum ersten Mal Pasta e fagioli. Das hat ihm sehr gut geschmeckt – in seinem Garten hat er bis ins hohe Alter Bohnen angebaut.

Die Südtiroler Weltküche

Im Restaurant flurin in Glurns beschäftigt Thomas Ortler ein junges Team, das kulinarische Einflüsse der ganzen Welt in das Menü einfließen lässt. Dazu gehören nordafrikanische Aromen, die sich in der Lamm-Tajine wiederfinden, japanische Einflüsse in den Vinschger Ramen, pazifische Gerichte wie Poke – regional interpretiert – und Chutneys wie in Indien. Diese Küche steht für eine Generation von Südtirolern, die viel gereist ist, die offen für neue Geschmäcke ist und Spaß an Fusionsküche hat.

Brennnessel-Käse-Knödel in 3 Garvarianten

Zutaten & Infos



Zubereitung
45 min



Gesamt
1h15 min



Portionen
4

Knödel

300g	schnittfestes Weißbrot
½	Zwiebel
1EL	Mehl
200g	Brennnesselblätter
100g	schmelzfähiger Bergkäse (alternativ Edamer, Tilsiter oder Fontina)
60ml	Milch

4EL	Butter
4	Eier
1Prise	Salz
	Parmesan zum Reiben, Pfeffer, Muskatnuss

Krautsalat

300g	Weißkohl
6EL	Olivenöl
4EL	Weißweinessig
2TL	Kümmel
½TL	Salz

Zubereitung

Schritt 1 Brennnesseln

In einer Pfanne die Hälfte der Butter schmelzen und darin die fein gehackte Zwiebel andünsten, bis sie glasig ist. Die gewaschenen Brennnesselblätter dazugeben und mit einem Schuss Wasser ablöschen. Alles mit geschlossenem Deckel für eine Minute dünsten. Danach die Brennnesseln mit einem Mixstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Wenn sich die Masse nicht gut pürieren lässt, kannst du einen Teil der Milch hinzufügen.

mit Thomas Ortler

Seite 11



Schritt 2 Knödelteig

Das Brot in kleine Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Den Käse in kleine Würfel schneiden und hinzufügen. Die Eier, etwas Mehl und das mittlerweile etwas abgekühlte Brennnesselpüree ebenfalls zum Knödelbrot geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Nun alles kräftig mit den Händen durchmischen. Der Teig sollte „schmatzen“, dann stimmt die Konsistenz. Falls er dafür zu trocken oder zu weich sein sollte, jeweils etwas Milch oder Brot hinzufügen. Anschließend 5–10 Minuten ziehen lassen.

Schritt 3 Knödel formen

Befeuchte deine Hände mit kaltem Wasser, nimm eine tennisballgroße Menge der Knödelmasse und forme den Knödel zwischen deinen Handflächen, die du kreisförmig in die jeweils gegengesetzte Richtung bewegst. Dabei sollte eine möglichst perfekte Kugel entstehen. Falls dies auf Anhieb nicht klappt, einfach weiterprobieren – Übung macht den Meister. Für gebratene Pressknödel werden die Kugeln dann noch flachgedrückt.

Schritt 4 Krautsalat

Den Weißkohl in feine Streifen schneiden. Salz einmassieren, sodass das Kraut etwas Wasser lässt. Das Wasser abgießen. Essig, Kümmel und Olivenöl untermengen.

Schritt 5 Garen

Fürs Garen der Knödel hast du drei Möglichkeiten: Du kannst die Knödel für 20 Minuten dämpfen, für 15 Minuten im Salzwasser kochen oder in der Pfanne mit Butter anbraten. Erhitze in der Zwischenzeit die restliche Butter, bis sie goldbraun geworden ist.

Schritt 6 Geschafft

Den Krautsalat auf einen Teller anrichten und darauf die Knödel platzieren. Parmesan darüber reiben und mit der braunen Butter übergießen.

Bauerntoast

Zutaten & Infos



Zubereitung
5 min



Gesamt
10 min



Portionen
4

4	Paarlbrote
1	rote Zwiebel
	Almkäse
	Südtiroler Speck
	Senf

Zubereitung

Schritt 1 Schneiden

Eine rote Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden. Das Paarlbrot halbieren. Den Käse in und den Südtiroler Speck in Streifen schneiden.

Schritt 2 Geschafft

Die Paarlbrote mit Senf, Speck, Käse und Zwiebeln belegen und auf einer Grillplatte erhitzen, sodass der Käse schmilzt.



Kursheft

mit Rezepten und Infos
zum Online-Kochkurs
mit Thomas Ortler

Kurs

100 Jahre Südtiroler Küche

Koch

Thomas Ortler