

# Grenzenlos Kochen

mit Roland Trettl



# Inhalt

Aromenvielfalt ohne Grenzen

Roland Trettl

Die Architektur des Geschmacks

Die grenzenlose Speisekammer

Vitello Tonnato

Rote-Bete-Knödel

Geflügelleber

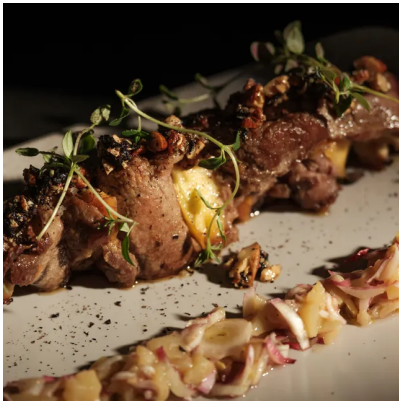
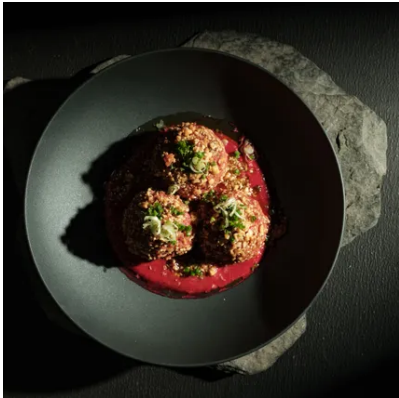
Makrele, Kohlrabi und Kumquats

Iberico Schwein, Radicchio und Pfirsich

Blutwurst, Carabinero und Tomate

Calamari, Erbse, Cantaloup-Melone

Spargel, Rhabarber, Guanciale



# Aromenvielfalt ohne Grenzen

Kochen nach starren Traditionen und strengen Ländergrenzen war gestern, für Roland Trettl entscheidet einzig und allein der kompromisslose gute Geschmack. Wer den eigenen Kopf am Herd frei macht und auf die Intuition vertraut, anstatt blind Rezepturen zu folgen, entdeckt eine völlig neue kulinarische Unabhängigkeit.

Roland Trettl zeigt dir, wie kulinarische Mauern eingerissen werden und die erweiterte Speisekammer als unerschöpflicher kreativer Werkzeugkasten dient. Er erklärt, wie du mutig mit Säure, Schärfe, Süße und Texturen spielst, um altbekannte Gerichte völlig neu zu interpretieren und den perfekten Umami-Geschmack zu kreieren. Auf dem Speiseplan stehen dabei außergewöhnliche Kombinationen wie ein revolutionäres Vitello Tonnato mit Thunfischbacke, heimatliche Rote-Bete-Knödel mit asiatischem Erdnuss-Touch und ein raffiniert glasierter Schweinenacken-Spieß mit Radicchio, Pfirsich und schwarzem Knoblauch.

Danke!



# Roland Trettl

Vom schüchternen Jungen aus Bozen zum international gefeierten Spitzenkoch und TV-Gastgeber: Roland Trettl vereint grenzenlose Kulinarik mit ehrlicher Leidenschaft und tiefer Verwurzelung.

Geboren und aufgewachsen in Südtirol, umgeben von einer stark ausgeprägten Genussskultur, fand Roland Trettl eher über Umwege zur Gastronomie. Die entscheidende Wende brachte die lehrreiche Zeit bei seinem Mentor Eckart Witzigmann, der ihn nachhaltig prägte. Mit Mitte 20 übernahm Roland Trettl als Küchenchef ein hochkarätiges Restaurant auf Mallorca, bevor es ihn im Jahr 2003 nach Tokio zog. Die dort erlebte japanische Kultur, geprägt von höchstem Respekt vor dem Lebensmittel und einer reduzierten, puristischen Küchenphilosophie, beeinflusst seinen Kochstil bis heute maßgeblich.

Ein weiterer Meilenstein war seine elfjährige Tätigkeit als Executive Chef im renommierten Restaurant Ikarus im Hangar-7 in Salzburg. Dort arbeitete er mit unzähligen internationalen Gastköchen zusammen und blickte tief in die unterschiedlichsten kulinarischen Denkweisen. Heute kocht Roland Trettl befreit von Zwängen und dem Druck der Sterne-Gastronomie. Für ihn ist Kochen zum "Yoga des Alltags" geworden – eine intuitive, von Herzen kommende Tätigkeit, die Menschen glücklich macht und verbindet. Einem breiten Publikum ist er zudem als Gastgeber der TV-Sendung "First Dates" bekannt, in der er die untrennbare Verbindung zwischen gutem Essen und der Liebe feiert.



Roland Trettl

Kochen hat keine Grenzen – außer die in unserem eigenen Kopf.

# Vitello Tonnato



## Zutaten & Infos



Zubereitung  
30 min



Gesamtzeit  
40 min



Portionen  
4

### Salzzitronen

80 g Meersalz, grob

6 Zitronen, Bio, am besten Amalfi-Zitronen (unbehandelt, gründlich gewaschen)

etwas Zitronensaft, von ca. 2 Zitronen

40 g Zucker

### Kirschtomaten

50 ml Balsamicoessig, dunkel

3 EL Honig, flüssig (Waldhonig)

1 Scheibe Ingwer

250 g Kirschtomaten, fest, befreit von Stängeln

1 Zehe Knoblauch, angedrückt

50 ml Sojasauce Roland Trettl S!

2 EL Tomatenessig, für eine fruchtig-herbe Säurestütze

100 ml Tomatenwasser, klar, zum sanften Strecken der Säurespitzen

### Kalbstatar

50 g Dosen-Thunfisch, hochwertig

1 TL Fischsauce, Colatura di Alici

300 g Kalbsfleischfilets

Prise Knoblauch, geschrotet

2 TL Olivenöl S!

Prise Pfeffer

1 Salzzitrone, vorbereitet

1 TL Senfkörner

1 TL Sojasauce

ein paar Stangensellerieblätter, frisch

ein wenig Zitronenabrieb

### Vitello-Soße

1 Knolle Fenchel, klein

1 TL Fischsauce, Colatura di Alici

200 ml Geflügelfond

5 Kapernblätter

2 EL Olivenöl S!

etwas Olivenöl S!

1 Schalotte

3 Soja-Kirschtomaten, karamellisiert

1 Thunfischbacke

1 Tomate

### Mariniertes Eigelb mit Kapernblättern

Basilikum, frisch

1 TL Basilikumöl

2 Eigelb

2 Kapernblätter

1 TL Sojasauce

### Thunfisch Tataki

Prise Flankensalz S!, grob (Pyramidensalz oder Flockensalz)

2 Kapernblätter

20 ml Olivenöl S!

|          |                                 |       |                               |
|----------|---------------------------------|-------|-------------------------------|
| 20 ml    | Sojasauce Roland Trettl S!, bio | 1 TL  | Basilikumöl                   |
| 200 g    | Thunfischfilets, Sushi-Qualität | Prise | Flankensalz S!, grob          |
| Garnitur |                                 | 3     | Kirschtomaten, karamellisiert |

## Rezeptschritte

### Schritt 1

#### Salzzitrone: Vorbereiten und füllen

Die gewaschenen Zitronen hochkant aufstellen. Von oben kreuzweise tief einschneiden, aber unten am Strunk zusammenhalten lassen. Das Meersalz und den Zucker in einer Schüssel mischen. Die Zitronen leicht aufbiegen und das Innere großzügig mit der Salz-Zucker-Mischung füllen.

6 Zitronen (Bio, am besten Amalfi-Zitronen (unbehandelt, gründlich gewaschen))

80 g Meersalz (grob)

40 g Zucker

### Schritt 2

#### Salzzitrone: Schichten und reifen lassen

Die gefüllten Zitronen fest in ein sterilisiertes Einmachglas drücken, sodass bereits der erste Saft austritt. Das restliche Salz-Zucker-Gemisch aus der Schüssel mit ins Glas geben. Mit frischem Zitronensaft aufgießen, bis die Zitronen vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sind. Das Glas fest verschließen. 3 bis 4 Wochen an einem dunklen Ort bei kalten Temperaturen reifen lassen (Weinkühlschrank oder Keller). In den ersten Tagen das Glas täglich einmal auf den Kopf stellen, damit sich Salz und Zucker gleichmäßig auflösen.

etwas Zitronensaft (von ca. 2 Zitronen)

## Schritt 3

**Karamellisierte  
Kirschtomaten: Tomaten  
häuten**

Einen kleinen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, parallel eine Schüssel mit Eiswasser bereitstellen. Die Kirschtomaten auf der Unterseite kreuzweise minimal einritzen. Für 10–15 Sekunden ins kochende Wasser geben, sofort im Eiswasser abschrecken und die Haut vorsichtig abziehen. Die geschälten, kalten und stängelfreien Tomaten direkt vorsichtig in ein sauberes, sterilisiertes Weckglas schichten.

250 g Kirschtomaten (fest, befreit von Stängeln)

## Schritt 4

**Karamellisierte  
Kirschtomaten: Sud kochen**

Den flüssigen Honig in einer kleinen Sauteuse bei mittlerer Hitze erwärmen und kontrolliert goldgelb bis bernsteinfarben karamellisieren lassen. Sobald der Honig die gewünschte Karamellfarbe erreicht hat, sofort mit dem dunklen Balsamico-Essig und dem Tomatenessig ablöschen. Dabei zügig rühren, bis sich das Karamell vollständig im Essiggemisch aufgelöst hat. Knoblauch und Ingwer hinzufügen und kurz mitsieden lassen. Das Tomatenwasser und die Sojasauce dazugeben. Den Sud einmal kräftig aufkochen lassen, sodass eine harmonische, kräftige Süß-Sauer-Salz-Balance entsteht. Knoblauch und Ingwer (falls verwendet) mit einer Pinzette entfernen.

3 EL Honig (flüssig (Waldhonig))

50 ml Balsamicoessig (dunkel)

2 EL Tomatenessig (für eine fruchtig-herbe Säurestütze)

100 ml Tomatenwasser (klar, zum sanften Strecken der Säurespitzen)

50 ml Sojasauce Roland Trettl S!

1 Zehe Knoblauch (angedrückt)

1 Scheibe Ingwer

## Schritt 5

**Karamellisierte  
Kirschtomaten: Abfüllen**

Den kochend heißen Sud sofort direkt über die kalten Tomaten ins Weckglas gießen, bis sie vollständig bedeckt sind. Das Glas sofort fest verschließen, auf Raumtemperatur abkühlen lassen und anschließend im Kühlschrank kalt reifen lassen.

## Schritt 6

**Kalbstatar: Fleisch  
schneiden**

Das Kalbsfilet mit einem scharfen Messer von Hand in feine, gleichmäßige Würfel schneiden, um eine optimale Struktur zu erhalten.

300 g Kalbsfleischfilets

## Schritt 7

**Kalbstatar: Würz-Mix  
herstellen**

Für den Sellerie-Senf-Zitronen-Mix eine Scheibe eingelegte Zitrone, Sellerieblätter und Senfkörner hacken. Den eingelegten Sellerie-Senf-Zitronen-Mix zusammen mit dem hochwertigen Dosen-Thunfisch fein hacken und zum Fleisch geben.

1 Salzzitrone (vorbereitet)

ein paar Stangensellerieblätter (frisch)

1 TL Senfkörner

50 g Dosen-Thunfisch (hochwertig)

## Schritt 8

**Kalbstatar: Abschmecken** \_\_\_\_

Das Tatar mit Olivenöl, Fischsauce, Sojasauce, geschrotetem Knoblauch, Piment d'Espelette, Pfeffer und frisch geriebenen Zitronenzesten abschmecken und kalt stellen.

2 TL Olivenöl S!

1 TL Fischsauce (Colatura di Alici)

1 TL Sojasauce

Prise Knoblauch (geschrotet)

Prise Pfeffer

ein wenig Zitronenabrieb

## Schritt 9

**Vitello-Soße: Fisch anbraten**

Reichlich Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Thunfischbacke von beiden Seiten scharf anbraten. Die Thunfischbacke wieder aus der Pfanne nehmen.

2 EL Olivenöl S!

1 Thunfischbacke

## Schritt 10

**Vitello-Soße: Gemüse schmoren**

Den Fenchel, die Schalotte und die Tomate grob zerkleinern und zusammen mit den Kapernblättern in die Pfanne geben. Mit Fischeauce und Piment d'Espelette würzen. Den Geflügelfond angießen, den Deckel aufsetzen und alles für etwa zehn Minuten schmoren lassen. Zum Schluss die karamellisierten Soja-Kirschtomaten hinzufügen.

1 Knolle Fenchel (klein)

1 Schalotte

1 Tomate

5 Kapernblätter

1 TL Fischeauce (Colatura di Alici)

200 ml Geflügelfond

3 Soja-Kirschtomaten (karamellisiert)

## Schritt 11

**Vitello-Soße: Pürieren und abbinden**

Den gesamten Pfanneninhalt in einen Standmixer geben und fein pürieren, danach durch ein Sieb drücken. Die sämige Soße mit etwas Olivenöl abbinden und abkühlen lassen.

etwas Olivenöl S!

## Schritt 12

**Mariniertes Eigelb zubereiten**

Für das Säureigelb das rohe Eigelb in einer kleinen Schale vorsichtig mit Sojasauce, fein gehackten Kapernblättern und etwas frischem Basilikum und Basilikumöl verrühren.

2 Eigelb

1 TL Sojasauce

2 Kapernblätter

1 TL Basilikumöl

Basilikum (frisch)

## Schritt 13

**Thunfisch Tataki: Fleisch  
anbraten**

Für das Tataki das Thunfischfilet mit grobem Salz würzen, mit Olivenöl bestreichen und in einer heißen Pfanne von allen Seiten ganz kurz scharf anbraten (tataki), sodass der Kern roh bleibt.

200 g Thunfischfilets (Sushi-Qualität)

Prise Flankensalz S! (grob (Pyramidensalz oder Flockensalz))

20 ml Olivenöl S!

## Schritt 14

**Thunfisch Tataki  
fertigstellen**

Die Kapernblätter fein hacken, mit der Sojasauce vermischen und den angebratenen Thunfisch von allen Seiten damit einpinseln. Anschließend den Thunfisch in gleichmäßige Scheiben schneiden.

**Tipp**

Um dem Thunfisch Tataki eine schöne Höhe auf dem Teller zu geben, können die Scheiben beim Anrichten leicht eingerollt werden.

2 Kapernblätter

20 ml Sojasauce Roland Trettl S! (bio)

## Schritt 15

**Geschafft** \_\_\_\_\_

Das Kalbstatar flach auf einem Teller verteilen. Das marinierte Eigelb punktweise darübergeben. Die Lücken mit den Thunfischscheiben und den gezupften Stücken der Thunfischbacke füllen. Die Vitello-Soße großzügig um das Tatar herum angießen. Mit karamellisierten Soja-Kirschtomaten, Basilikumöl, griechischem Basilikum und einer Prise Flockensalz garniert servieren.

3 Kirschtomaten (karamellisiert)

1 TL Basilikumöl

Prise Flankensalz S! (grob)

## **Workbook**

mit Rezepten und Infos  
für den Online-Kochkurs  
mit Roland Trettl

## **Kurs**

Grenzenlos Kochen

## **Koch**

Roland Trettl