

Südtiroler Traditionsküche

mit Thomas Ortler



Inhalt

Dahoam schmeckt's am besten

Thomas Ortler

Die Philosophie der Südtiroler Traditionsküche

Brennsuppe mit Ei

Milzschnitten-Suppe

Terlaner Weinsuppe

Kastaniensuppe

Milch mit Breck

Dreierlei Knödel

Quarknocken mit gedünstetem Kraut (Schlomper)

Scheiterhaufen

Tounas Muaß (salzig oder süß)

Erdäpfel Riebl

Plentn (süß oder salzig)

Apfelkiachl mit Frischkäse oder Vanillesauce

Kniakiachl (süß oder salzig)

Schlutzkrapfen

Pappardelle mit Pfifferlingen

Hirtenmaccheroni

Erdäpfelblattln mit gedünstetem Kraut

Brathuhn nach Belluneser Art

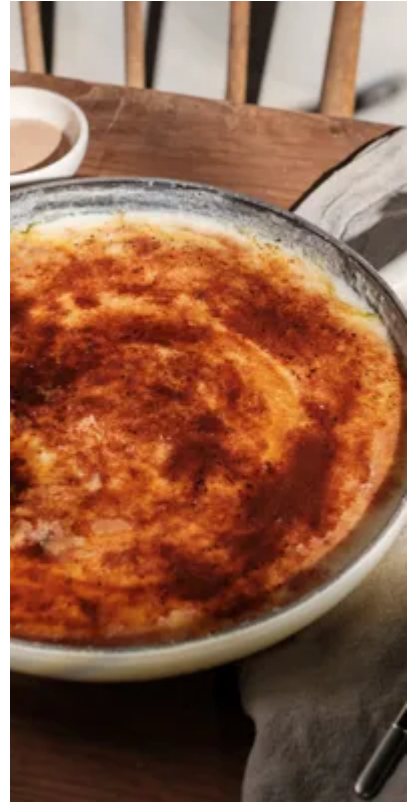
Bauernbratl

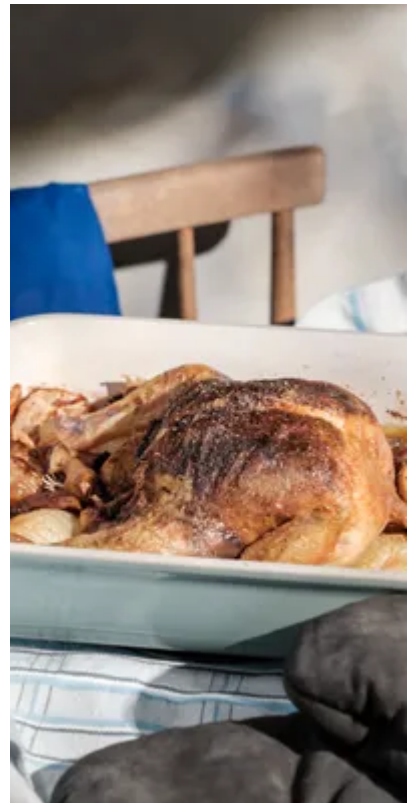
Stockfischgröstl

Kirchtagskrapfen mit Marillenfüllung

Strauben









Dahoam schmeckt's am besten

Süßes Gebäck an Festtagen,
dampfende Suppen an
Winterabenden, Knödel aus
dem Dampfgarer und
Gerichte, die süß wie salzig
zugleich schmecken – die
Küche Südtirols ist nicht in
klassische Gänge einzuteilen,
sondern eine Haltung.

Es ist eine Mentalität, geboren aus alpiner Nüchternheit, bäuerlichem Einfallsreichtum und der tief verwurzelten Überzeugung, dass kein Krümel Brot je in den Abfall gehört.

Thomas Ortler nimmt dich mit in die Stuben und Almhütten seiner Heimat und zeigt dir, was diese Küche im Kern ausmacht. Er erklärt, warum die **Suppe** bei jedem Essen am Anfang steht, wie aus altbackenem Paarlbrod **Dreierlei Knödel** und **Scheiterhaufen** entstehen, und warum ein und derselbe Teig – etwa bei den **Kniakiachl** oder dem **Riebel** – sowohl süß mit Preiselbeermarmelade als auch salzig mit Sauerkraut zu einem vollständigen Gericht wird. Als Abschluss verrät Thomas das Rezept der **Straubenkönigin** – ein Schatz, den er nach einem Besuch für sein Kochbuch *Nanas Küche* hütet.

Das sind keine Showrezepte, die für besondere Anlässe aus der Schublade gezogen werden. Das ist Essen, wie Thomas es von seinen Großeltern kennt – geduldig, respektvoll gegenüber jeder Zutat und immer mit dem Gefühl gemacht, das kein Rezeptbuch vollständig erfassen kann. Viel Spaß beim Kochen, Braten und Genießen!

Danke!

ono
mao

LE CREUSET®

STAY SPICED!

GEFU®



HUROM
EUROPE
Your health, Our priority

GRAEF
Für heute. Für morgen. Für dich.

Thomas Ortler

Thomas Ortler ist studierter Sozialhistoriker und prämiertes Gastronom. Er vereint in seiner Arbeit Geschichte mit Kulinarik und schafft so eine ganz eigene, weltoffene Küchenphilosophie.

Thomas Ortler wuchs in Glurns im Vinschgau auf. Seine Leidenschaft für die Gastronomie motivierte den Sozialhistoriker zu Praktika bei renommierten Spitzenköchen wie Konstantin Filippou und Paco Pérez. Nach seinen Jahren im Ausland kehrte er in seine Heimat zurück, um seine kulinarische Vision zu verwirklichen.

Seit 2018 führt er das Restaurant „flurin“ in Glurns, in dem er eine weltoffene Küche bietet, die regionale Produkte mit internationalen Kochtechniken und Aromen verbindet. Daneben betreibt er das Wirtshaus „Steinbock“, das für alpine Traditions- und Almküche steht. Seine Arbeit blieb nicht unbemerkt: 2022 wurde er vom Gault & Millau zur „Entdeckung des Jahres“ gekürt, im darauffolgenden Jahr zeichnete ihn der Falstaff als „Best Young Chef 2023“ aus.

Neben seiner Tätigkeit am Herd widmet sich Thomas Ortler weiterhin der Geschichtsforschung. Er recherchiert zu kulinarischen Traditionen und Einflüssen, um die Authentizität hinter den historischen Gerichten sichtbar zu machen. Dieses Wissen hat er unter anderem in seinem Kochbuch „Nanas Küche“ dokumentiert, wofür er alte Rezepte direkt bei lokalen Bäuerinnen – wie der Straubenkönigin Anna Nagler – recherchierte.



Thomas Ortler

<https://www.flurin.it/de/>

Es ist nicht eine Einteilung in Vorspeise, Hauptspeise oder Dessert, sondern eine Mentalität.

Brennsuppe mit Ei



Zutaten & Infos



Zubereitung
15 min



Gesamtzeit
15 min



Portionen
4

50 g Butter

4 EL Croutons

3 Eier

50 g Gerstenmehl, idealerweise frisch
gemahlen

1 Blatt Lorbeerblatt

1 Msp Muskat, gerieben

50 g Parmesan

50 g Roggenmehl, idealerweise frisch
gemahlen

50 ml Rotwein

1 Prise Salz

1 Bund Schnittlauch, frisch

1 Prise schwarzer Pfeffer

1 ½ l Wasser, oder Brühe

Rezeptschritte

Schritt 1

Suppe ansetzen

Die beiden Mehle in einem Topf bei mittlerer Hitze zunächst ohne Fett anrösten, bis sie sich dunkelbraun färben und aromatisch nach Getreide riechen. Danach die Butter hinzugeben und schmelzen lassen. Alles mit Salz, Pfeffer und Lorbeerblatt würzen und mit dem Rotwein ablöschen. Den Wein leicht verdampfen lassen, schrittweise mit dem Wasser oder der Brühe aufgießen und die Suppe für 10 Minuten leicht köcheln lassen.

50 g Roggenmehl (idealerweise frisch gemahlen)

50 g Gerstenmehl (idealerweise frisch gemahlen)

50 g Butter

50 ml Rotwein

1 ½ l Wasser (oder Brühe)

1 Blatt Lorbeerblatt

1 Prise Salz

1 Prise schwarzer Pfeffer

Schritt 2

Einlage vorbereiten _____ Für die Croutons das altbackene Brot in Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne mit etwas Butter knusprig anrösten. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

4 EL Croutons

1 Bund Schnittlauch (frisch)

Schritt 3

Suppe vollenden _____ Die Hitze der Suppe ausschalten, da sie nicht mehr kochen darf. Die Eier in einer separaten Schüssel mit Parmesan, frisch geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer verquirlen. Die Eimasse unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen in die heiße Suppe einfließen lassen, sodass Flocken entstehen.

Tipp

Für die Einbrenne eignet sich eigentlich jegliches Mehl. Egal ob Weizen, Weizen-Vollkorn, Mais oder 100 % Roggenmehl, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

3 Eier

50 g Parmesan

1 Msp Muskat (gerieben)

Schritt 4

Geschafft _____ Die Brennsuppe direkt in Schalen füllen, die knusprigen Croutons darauf verteilen und mit reichlich Schnittlauch garniert servieren.

Workbook

mit Rezepten und Infos
für den Online-Kochkurs
mit Thomas Ortler

Kurs

Südtiroler Traditionsküche

Koch

Thomas Ortler