



Menü des Abends

Graukassuppe

Tiroler Sulze

Hausbrot

Osttiroler Schlipfkrapfen

Ziachkiachl mit Sauerkraut oder Preiselbeeren

Zillertaler Krapfen

Kirschmuas

Dampfnudeln

Weintorte

Kirchtagskrapfen

ev. Schnaps

Organisatorisches für KursleiterInnen

Bei der Vorbereitung des Arbeitsprogrammes wollten wir Speisen von möglichst vielen Teilen Tirols berücksichtigen. Gedacht wäre, dass jede/r KursleiterIn jene Speisen ins Abendprogramm nimmt, die für die TeilnehmerInnen eher unbekannt sind. Wir wünschen viel Spaß beim Entdecken und Nachkochen!

Allgemeines zur Tiroler Küche

Die Österreichische Küche wird sehr oft mit der Wiener Küche gleichgesetzt bzw. verwechselt. Sie setzt sich jedoch aus den regionalen Kochkünsten des ganzen Landes zusammen, die sehr stark von den Einflüssen der Nachbarländer (wie z.B.: Ungarn, Böhmen und Italien) geprägt sind. Gerichte und Zubereitungsarten wurden oft übernommen und in die eigene Küche integriert und angepasst.

In Tirol spielen neben dem Tiroler Speck, Kartoffel, Topfen und Graukäse eine wichtige Rolle. Knödel sind in allen Variationen vertreten und werden in einer Suppe oder als Beilage gegessen. (Knödel waren bereits Thema eines Abendprogrammes – aus diesem Grund gehen wir in dieser Veranstaltung nicht genauer darauf ein!) Beliebte Speisen aus verschiedenen Teilen Tirols werden im Laufe des Abends vorgestellt, zubereitet und verkostet. Wie zum Beispiel Kiachl:

Der Volksmund behauptet, dass die Kiachl übers Knie ausgezogen werden, deshalb nennt man sie in manchen Gegenden auch „Kniekiachl“. Nach Tiroler Brauch werden die Kiachl entweder süß, in der Mitte mit Mohnfülle oder Honigsoße abgefüllt, mit Schwarzbeer-, Kisch-, Apfel- oder einem beliebigen Kompott gegessen, oder mit eingebranntem Kraut.

Auch das vielleicht schon in Vergessenheit geratene "Muas" zählt zu den urtypischen Tiroler Speisen. Es war früher ein weit verbreitetes Bauerngericht und wurde am Herd mit Ringen gemacht. Die schweren Eisenpfannen wurden eingehängt, dadurch bildeten sich nicht nur am Pfannenboden, sondern auch am Rand die heiß begehrten „Prinzen“ (Rammeln). Vor dem Anrichten wurde der Muasrand einwärts gebogen. Das Gericht wurde in der Pfanne auf dem „Pfannenknecht“ am Tisch angerichtet. Heute wird das Melchamuas oft auf Almhütten zubereitet.

Zum Abschluss eines Mahls wird Schnaps oder Edelbrand gereicht, die in Österreich aus verschiedenen Obstsorten aber auch aus Vogelbeeren, Enzianwurzeln oder verschiedenen Kräutern hergestellt werden. Das Produkt kleiner privater Schnapsbrennereien werden als „Selberbrennter“ bezeichnet. Ein typischer, eher unbekannter, Tiroler Digestif stammt aus der Wildschönau – der Krautinger.

Es handelt sich um einen Rübenschnaps der aus der Wasserrübe hergestellt wird. Der Krautinger zeichnet sich durch einen eigenwilligen Geschmack aus, der intensiv an Gemüse erinnert. Das Monopol zur Schnapsherstellung wurde den Bauern in der Wildschönau bereits von Kaiserin Maria Theresia verliehen, weil die Bergbauern in diesem Hochtal zu dieser Zeit sehr arm waren – das Dekret der Kaiserin sollte das ausgleichen.



Der Krautinger ist eine wirksame Medizin bei Magenverstimmungen, wird von Liebhabern jedoch auch „so“ getrunken. Für Fremde ist bereits der Geruch so ungewöhnlich, dass sich die meisten zum Genuss dieser Spezialität erst überwinden müssen.


Für den kleinen Hunger zwischendurch gibt es eine Marend. Zur Jause bietet sich Brot und Gebäck mit diversen Aufstrichen und Belägen an. Bäuerliche Produkte wie Speck, Käse, Verhackerts, Grammelschmalz, Liptauer und verschiedene Arten von hausgemachten Würsten mit Senf also „a deftige Brettljaus'n“ werden gereicht.



REZEPTE


1 EL = 1 Esslöffel = 2 dag
 1 TL = 1 Teelöffel = 1 dag
 Msp. = Messerspitze

Die Zutaten für die Rezepte wurden jeweils für 4 Personen berechnet.

Menge	Zubereitung	persönliche Notizen
<p><u>Graukassuppe</u></p> <p>10 dag Bauernbutter ½ Zwiebel 7 dag Mehl ½ l Rindssuppe ½ l Milch ¼ l Rahm ca. 15 dag Tiroler Graukas Salz, weißer Pfeffer</p> <p>Schnittlauch Schwarzbrotcroutons</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ❖ Zwiebel fein würfelig schneiden ❖ Bauernbutter schmelzen, Zwiebel darin anrösten und mit Mehl stauben ❖ kurz durchrösten lassen und mit Rindssuppe, Milch und Rahm aufgießen ❖ Graukas in Würfel schneiden, in die Suppe geben und kurz aufkochen lassen ❖ Suppe pürieren ❖ mit Salz, weißen Pfeffer würzen ❖ Suppe mit gerösteten Schwarzbrotcroutons und Schnittlauch servieren 	
<p><u>Bauernsulze</u></p> <p>25 dag gekochtes Tiroler Rindfleisch 20 dag Wurzelgemüse (Karotte, Sellerie, Lauch) Salz, Pfeffer ¾ l Fleischsuppe 1 EL Apelessig 6 Blatt Gelatine</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ❖ gekochtes Fleisch fein würfelig schneiden ❖ Wurzelgemüse in feine Würfel schneiden und blanchieren ❖ Gelatine in reichlich Wasser einweichen ❖ Fleischsuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Apelessig erhitzen ❖ Gelatine in der heißen Suppe auflösen ❖ Suppe überkühlen lassen ❖ Rehrückenform kalt ausspülen und mit Frischhaltefolie auslegen ❖ etwas Suppe in die Form gießen – kurz erstarren lassen ❖ abwechselnd Gemüse und Fleisch einlegen – dazwischen immer eine Schicht Suppe einfüllen ❖ mit Suppe abschließen ❖ im Kühlschrank ca. 6 Stunden kalt stellen ❖ zum Anrichten in Scheiben schneiden und auf marinierten Salatblättern anrichten 	

Menge	Zubereitung	persönliche Notizen
<p><u>Hausbrot</u></p> <p>25 dag Roggenmehl 25 dag Weizenmehl (glatt) 25 dag Dinkelmehl 1 Würfel Germ 1 EL Salz 1 EL Honig 3 EL Leinsamen 4 EL Sonnenblumenkerne ½ EL Koriander (gemahlen) ½ EL Kümmel etwas Fenchel etwas Anis 2 EL Brotgewürz ca. ½ l lauwarmes Wasser</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ alles zusammen gut abkneten und gehen lassen ❖ Striezel oder Wecken formen oder in eine Kastenform geben ❖ nochmals gehen lassen ❖ bei 180° - 200° C backen 	
<p><u>Osttiroler Schlipfkrapfen</u></p> <p>20 dag Weizenmehl 20 dag Roggenmehl Salz lauwarmes Wasser</p> <p><u>Fülle:</u> 20 dag gekochte Kartoffeln Rahm oder Milch ½ Stk. Zwiebel etwas Butter Salz, Schnittlauch</p> <p>zerlassene Bauernbutter</p> <p>Alpenkäse nach Geschmack</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ❖ aus Mehl, Salz und Wasser einen mittelfesten Nudelteig bereiten und ca. 20 Minuten rasten lassen ❖ gekochte, passierte Kartoffeln mit Rahm oder Milch, gerösteter Zwiebel und Gewürzen vermengen ❖ messerrückendick auswalken, rund ausstechen, mit Fülle belegen, zusammenschlagen und fest andrücken - evt. mit den Zinken der Gabel ❖ in Salzwasser ca. 5 - 10 min leicht köcheln ❖ abschrecken und mit zerlassener Bauernbutter und frischen Schnittlauch servieren <p>Je nach Geschmack können sie noch mit Käse verfeinert werden.</p>	<p>Bei den original Osttiroler Schlipfkrapfen werden die Teigländer verziert - gepitscht. Pitschen: mit Daumen und Zeigefinger den Rand mehrfach umlegen, dadurch entsteht ein zöpfchenähnlicher Rand.</p>
<p><u>Ziachkiachl</u></p> <p>40 dag Mehl 2 dag Germ 3 dag Bauernbutter 3 dag Zucker 3 Stk. Dotter Salz schwach ¼ l Milch 1 Stamperl Rum</p> <p>Schmalz oder Öl</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Germteig bereiten und gut abschlagen ❖ gehen lassen bis er doppelt so groß ist ❖ sticht löffelgroße Kugeln ab und rundet sie mit der bemehlten Hand ❖ zugedeckt nochmals gehen lassen ❖ die Kugeln zieht man dann so aus, dass in der Mitte nur mehr ein dünnes Häutchen und am Rand ein dicker Wulst ist ❖ in heißes Schmalz geben – damit sie schön aufgehen schöpf man etwas heißes Fett darüber – umdrehen und hellbraun fertig backen (Grube bleibt hell) <p>Sie werden entweder mit Preiselbeermarmelade oder mit Sauerkraut gegessen. Wenn Gesalzenes dazu gegessen wird, weniger Zucker in den Teig geben.</p>	

Menge	Zubereitung	persönliche Notizen
<p><u>Sauerkraut</u></p> <p>1,2 kg Sauerkraut 1 Stk. Zwiebel 2 Stk. Knoblauchzehen 2 Stk. Lorbeerblätter 10 Pfefferkörner 8 Wacholderbeeren ca. 1/8 l Suppe oder Wasser 1 Stk. Kartoffel</p> <p>10 dag Bauchspeck</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ wüfeligen Zwiebel in etwas Öl anschwitzen ❖ Knoblauch zugeben und mitrösten ❖ Kraut und Gewürze dazugeben, mit Wasser aufgießen ❖ Kartoffel schälen und in das Sauerkraut reiben und dünsten lassen ❖ Speck wüfelig schneiden gut anrösten, unter das fertige Kraut mischen 	
<p><u>Zillertaler Krapfen</u> ca. 20 Stück</p> <p><u>Teig:</u> 22,5 dag Roggenmehl 2,5 dag Weizenmehl glatt Salz 100 ml Wasser</p> <p><u>Fülle:</u> 75 dag speckige Kartoffel 25 dag Bauerntopfen Salz, Pfeffer 25 dag Graukäs ¼ einer Ziegerkugel 1 Stk. Zwiebel Schnittlauch ca. ¼ l heiße Milch</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Roggen und Weizenmehl mit Salz und Wasser zu einem glatten Teig kneten ❖ Rolle formen, in gleich große Stücke schneiden und daraus dünne Blattln treiben ❖ <u>Fülle:</u> gekochte Kartoffel heiß durch die Presse drücken, fein zerbröselter Graukäs, Topfen, Schnittlauch, sehr fein gehackter Zwiebel, geriebener Zieger, Salz und Pfeffer mit der heißen Milch fest kneten ❖ Blattln mit 1 EL Fülle bestreichen, zusammenklappen ❖ Ränder etwas andrücken ❖ in sehr heißem Fett backen (man kann sie auch in Butterschmalz herauspressen) <p>Dazu passt Milch oder Buttermilch.</p>	
<p><u>Kirschmuas</u></p> <p>1 l Milch 1 l Wasser Salz Butterschmalz 12,5 dag Mehl (1 Schale) 12,5 dag Weizengrieß ½ l Milch 4 dag Bauernbutter</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ eine weite Pfanne mit Butterschmalz gut austreichen ❖ Milch und Wasser hineingeben, aufkochen lassen, beim ersten Aufwallen salzen ❖ etwas kaltes Wasser nachgießen, damit die Milch ruhig wird ❖ langsam das in kalter Milch verrührte Mehl und den Weizengrieß hineinrühren ❖ Milch einmal aufkochen lassen, auf schwacher Wärme (ohne zu rühren) dick einkochen lassen ❖ restliche Milch gut einrühren und wieder dick einkochen lassen <p>Ist das Muas fertig, stellt man die Pfanne beiseite und deckt sie zu, wodurch die Oberfläche etwas abtrocknet. Vor dem Anrichten werden frische oder tiefgekühlte Kirschen eingerührt und kleine Butterflöckchen über die Muasoberfläche verteilt. Das Muas wird dann mit Zucker noch bestreut.</p>	

Menge	Zubereitung	persönliche Notizen
<p><u>Dampfnudeln</u></p> <p>40 dag Mehl 3 dag Bauernbutter 3 dag Zucker Salz ¼ l Milch 2 Stk. Dotter 2 dag Germ</p> <p>12 dag Bauernbutter ¼ l Milch oder Rahm</p> <p>Zimt, Staubzucker</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Germteig bereiten und gut abschlagen ❖ gehen lassen bis er doppelt so groß ist ❖ mit einem bemehlten Löffel sticht man eigroße Knödel ab ❖ formt diese rund und lässt sie nochmals gehen ❖ in einer beschichteten Pfanne lässt man Butter zergehen, gießt Milch dazu und legt die Knödel ein ❖ Deckel darauf geben und bei kleiner Flamme ca. 30 Minuten kochen (Vorsicht nicht zu heiß!) ❖ den Deckel während dieser Zeit nicht öffnen ❖ jede Nudel soll eine helle blasige Haube haben, am Boden soll sich eine leicht braune Kruste bilden ❖ die Dampfnudeln werden nach Tiroler Brauch mit der Pfanne serviert ❖ dazu passt Vanillesauce, Zimt und Zucker ❖ oder man taucht die Dampfnudeln in gute Marillenmarmelade <p>Tipp: Die Dampfnudeln können auch in Karamellmilch garen (Zucker karamellisieren, mit Milch aufgießen und aufkochen bis sich der Karamellzucker auflöst).</p>	
<p><u>Weintorte</u></p> <p>25 dag Thea 25 dag Zucker 1 Pkg. Vanillezucker 4 Stk. Dotter 10 dag Schokolade 10 dag Nüsse 1 TL Zimt 1 TL Kakao 1/8 l Rotwein 20 dag Mehl 1 Pkg. Backpulver 4 Stk. Eiklar</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Eiklar zu Schnee schlagen ❖ Thea, Zucker, Vanillezucker und Dotter flaumig rühren ❖ Schokolade im Wasserbad erweichen und dazurühren ❖ Nüsse, Gewürze und Rotwein abwechselnd mit dem Kochlöffel bzw. Schneebesen unterheben ❖ zum Schluss das mit Backpulver vermischte Mehl abwechselnd mit dem steifen Schnee unterheben ❖ bei 180° C Heißluft ca. 1 Stunde backen ❖ je nach Geschmack mit Staubzucker oder Schokoladeglasur verzieren 	

Menge	Zubereitung	persönliche Notizen
<p><u>Kirchtagskrapfen</u></p> <p>40 dag Mehl 6 dag Butter 1 dag Zucker 1 kl. Tasse lauwarme Milch 1 EL Rum 1 Stk. Ei</p> <p><u>Fülle:</u> 15 dag Feigen oder Pflaumen 7 dag Mohn etwas Marmelade Zucker, Zimt, Rum</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ einen weichen Strudelteig bereiten und ½ Stunde rasten lassen ❖ die Feigen kochen und passieren, mit den übrigen Zutaten vermischen ❖ den Teig hauchdünn ausziehen, Fülle in einem Abstand von 3 Fingerbreite auflegen, ein zweites Teigblatt darüber legen und Quadrate ausradeln ❖ in heißem Fett herausbacken, abtropfen lassen und mit Staubzucker bestreuen ❖ besonders schön gehen die Krapfen auf, wenn mit einem Schöpfer heißes Fett darüber gegossen wird <p>Sehr gut schmecken die Krapfen, wenn sie anstelle der Feigen mit Kastanienreis gefüllt werden.</p>	