

VORSPEISE

SPARGELTARTE & SPARGELSUPPE

Ein Rezept von Barbara Prantl



DEIN GENUSS.
DEIN SÜDTIROLER BAUER.

SPARGELTARTE

Zutaten

für 8 Personen

Für den Teig (Mürbeteig):

300 g Mehl (Weizen oder Dinkel)

150 g kalte Butter (in Stückchen)

1 Ei

1 Prise Salz

2–3 EL kaltes Wasser

Für den Belag:

250 g weißer Spargel

250 g grüner Spargel

200 ml Sahne

50 ml Milch

4 Eier (Größe L)

60 g geriebener Parmesan

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer

1 TL Butter, 1 TL Zucker, 1 TL Salz

fürs Kochwasser

Zubereitung

1. Teig vorbereiten

- Mehl, Butter, Ei, Salz verkneten, Wasser nach Bedarf zugeben.
- Teig in Folie wickeln und mind. 30 Min. kühlen.
- Danach ausrollen und in eine gefettete Tarteform legen.
- Mit einer Gabel einstechen und bei 180 °C 5–10 Min. vorbacken.

2. Spargel vorbereiten

- Weißen Spargel schälen, grünen nur im unteren Drittel. Enden abschneiden.
- In ca. 3–4 cm lange Stücke schneiden.
- In einem Topf mit Wasser, Salz, Zucker und Butter: zuerst weißen Spargel 7 Min. kochen, dann grünen Spargel dazugeben und weitere 3 Min. kochen.
- Abschrecken, gut abtropfen lassen.

3. Füllung mischen

Eier, Sahne, Milch, Salz, Pfeffer, gepressten Knoblauch gut verquirlen.

4. Tarte fertigstellen

- Spargel auf dem Teig verteilen.
- Eiermilch darübergießen.
- Geriebenen Parmesan darüberstreuen.

5. Backen

Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) ca. 30 Minuten backen, bis alles goldbraun ist.

Serviertipp

Die Spargeltarte lauwarm mit Salat genießen – perfekt als leichtes Hauptgericht.

SPARGELSUPPE

Zutaten

für 8 Personen

Für die Suppe:

2 kg weißer Spargel
1 Zwiebel, fein gewürfelt
2 EL Butter
1,4 l Wasser
Salz
2 TL Zucker
2 EL Zitronensaft
400 ml Sahne
Pfeffer

Für die Einlage & Deko:

8 grüne Spargelstangen
1–2 EL Butter
Salz
Microgreens (zum Garnieren)

Zubereitung

1. Spargel vorbereiten

Weißer Spargel schälen und in Stücke schneiden.

2. Zwiebel anschwitzen

Die Zwiebelwürfel in 2 EL Butter glasig dünsten.
Mit 1,4 l Wasser ablöschen und salzen.

3. Spargel kochen

- Weißer Spargel, Zucker und Zitronensaft zugeben.
Mit Deckel ca. 15 Min. köcheln.
- Danach ein Drittel der Spargelstücke herausnehmen
und beiseitestellen.

4. Pürieren

Sahne in die Suppe geben, aufkochen lassen und fein pürieren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die beiseitegelegten Spargelstücke wieder in die Suppe geben.

5. Grünen Spargel anbraten

- Das untere Drittel der grünen Spargelstangen schälen.
Stangen längs halbieren.
- In Butter (Schnittfläche nach unten) etwa 3 Minuten anbraten.
Mit Salz würzen.

6. Anrichten

Suppe in tiefe Teller füllen, je 2 grüne Spargelhälften darauflegen
und mit Gartenkresse garnieren.

HAUPTSPEISE

SOUS-VIDE GEGARTES RINDERFILET MIT SCHUPFNUDELN, ROTWEINJUS & SAISONALEM GEMÜSE

Ein Rezept von Barbara Prantl



DEIN GENUSS.
DEIN SÜDTIROLER BAUER.

SOUS-VIDE GEGARTES RINDERFILET & ROTWEINJUS

Zutaten

für 8 Personen

Für das Rinderfilet (Sous-vide):

1,8 kg Rinderfilet (im Ganzen, gut pariert)
Salz, Pfeffer
Frische Kräuter (z. B. Rosmarin, Thymian)
4 EL Butter
Vakuumbbeutel

Für die Rotweinjus:

2 Beinscheiben vom Rind
2 Zwiebeln
2 Karotten
1 Selleriestange
2 EL Tomatenmark
700 ml kräftiger Rotwein (z. B. Merlot,
Cabernet Sauvignon, Lagrein)
500 ml Rinderfond oder Wasser
Etwas Thymian, 1 Knoblauchzehe
1 TL Zucker
1 EL Butter (zum Montieren)
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Rinderfilet

1. Rinderfilet Sous-vide garen

- Filet mit Salz, Pfeffer, Kräutern würzen.
- In einem Vakuumbbeutel einschweißen mit 2 EL Butter.
- Sous-vide-Bad auf 56 °C (medium) vorheizen.
- Filet darin 2 Stunden garen.
- Danach aus dem Beutel nehmen, abtupfen und rundum in Butter und Öl kräftig anbraten (1–2 Min. je Seite).
- 5 Minuten ruhen lassen, dann aufschneiden.

Rotweinjus

2. Jus vorbereiten

- Beinscheiben, Zwiebeln und Karotten, Selleriestange würfeln, in etwas Öl anrösten.
- Tomatenmark zugeben, mitrösten.
- Mit 1/3 des Rotweins ablöschen, komplett einkochen lassen.
- Fond, Kräuter, Gewürze und Knoblauch zugeben. Auf die Hälfte einkochen.
- Durch ein Sieb passieren, evtl. nochmals einkochen.
- Den restlichen Wein zusammen mit etwas Zucker in einem kleinen Topf auf 1/4 reduzieren. Es entsteht eine Art Sirup. Diesen Sirup zur Soße geben.
- Mit Butter montieren, mit Salz & Pfeffer abschmecken.

SCHUPFNUDELN

Zutaten

für 8 Personen

1,5 kg mehligkochende Kartoffeln
ca. 300–350 g Mehl (Typ 405 oder
Dinkelmehl Typ 630)
2 Eier (Größe M–L)
1 Eigelb
Salz, Muskatnuss
Etwas Grieß oder Mehl zum Formen

Zubereitung

1. Kartoffeln kochen

- Kartoffeln in der Schale weichkochen (ca. 20–25 Min.).
- Noch heiß pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken.
- Die Kartoffelmasse komplett auskühlen lassen.

2. Teig herstellen

- Kalte, gepresste Kartoffeln mit Mehl, Eiern, Eigelb, Salz (1–1,5 TL) und frisch geriebener Muskatnuss zu einem glatten, weichen Teig verkneten.
- Falls der Teig zu feucht ist: Noch etwas Mehl zugeben, aber nicht zu viel – sonst werden die Schupfnudeln zu fest.

3. Schupfnudeln formen

- Teig in Portionen teilen. Auf bemehlter Arbeitsfläche zu ca. 2 cm dicken Rollen formen.
- In 5–6 cm lange Stücke schneiden, die Enden spitz zurollen (klassische Schupfnudelform).
- Auf bemehltem Blech oder Tuch ablegen.

4. Garen

- In einem großen Topf Salzwasser aufkochen, dann auf leicht siedend reduzieren.
- Schupfnudeln portionsweise hineingeben und ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen (ca. 4–5 Min.).
- Herausnehmen und abtropfen lassen.

5. Anbraten

- Vor dem Servieren in Butter (evtl. mit etwas Salbei) goldbraun anbraten.
- Nach Belieben mit frischen Kräutern bestreuen.

NACHSPEISE (ALS DESSERT)

NOUGATKNÖDEL AUF BEEREN MIT ZIMTBRÖSELN

Ein Rezept von Barbara Prantl



NOUGATKNÖDEL AUF BEEREN MIT ZIMTBROSSELN

Zutaten

für 8 Personen

ca. 16 kleine Knödel

Für die Knödelmasse:

50 g weiche Butter

2 Eier

2 Päckchen Vanillezucker

1 EL Zucker

Abrieb von ½ Bio-Zitrone

1 Prise Salz

250 g Magertopfen (Magerquark)

1 EL Mehl

250 Toastbrot (entrindet und gewürfelt)

120 g Nougat (in kleine Würfel geformt)

Für die Bröselmischung:

100 g Semmelbrösel

2 EL Butter

2 EL Zucker

1 TL Zimt

Zum Anrichten:

Frische Erdbeeren & Himbeeren

Frische Minze

Staubzucker (zum Bestreuen)

Zubereitung

1. Knödelmasse

- Butter, Eier, Vanillezucker, Zucker, Zitronenschale und Salz mit dem Handmixer schaumig rühren.
- Quark und Mehl unterrühren.
- Toastbrot entrinden, in kleine Würfel schneiden und unterheben.
- Masse ca. 30 Min. kaltstellen.

2. Nougat vorbereiten

Nougat in ca. 16 kleine Würfel schneiden und zu Kugeln formen.

3. Knödel formen

- Jeweils 1 EL Knödelmasse abnehmen, flach drücken, Nougat in die Mitte geben und zu kleinen Knödeln formen.
- Hände ggf. mit Wasser befeuchten.

4. Garen

In leicht siedendem Salzwasser ca. 8–10 Min. ziehen lassen (nicht kochen!).

5. Zimtbrösel

- Semmelbrösel in Butter goldbraun rösten.
- Zucker und Zimt untermischen.
- Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, abtropfen und in den Bröseln wälzen.

6. Anrichten

- Auf Tellern mit frischen Erd- & Himbeeren anrichten.
- Mit Minze und Staubzucker garnieren.