

VORSPEISE

GEMÜSESTRUDEL

Ein Rezept von Barbara Prantl



DEIN GENUSS.
DEIN SÜDTIROLER BAUER.

GEMÜSESTRUDEL

Zutaten

Für den Strudel:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Spinat (tiefgefroren)
- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 2 Peperoni
- 1 Mozzarella
- Salz
- Olivenöl
- 1 Rolle Blätterteig (rechteckig)

Für die Tomatensauce:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- etwa 700 g passierte Tomaten

Zubereitung

Strudel

1. Strudel vorbereiten

- Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl andünsten, den Spinat dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit Karotten, Peperoni und Zucchini in kleine Würfel schneiden und jedes Gemüse extra in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten.
- Mozzarella würfeln.
- Den Blätterteig zuerst mit dem Spinat, dann mit dem restlichen Gemüse und Mozzarella belegen, schließen, mit Ei bestreichen und bei Ober-Unterhitze bei 230 Grad für ca. 30 Minuten backen.

Tomatensauce

2. Tomatensauce zubereiten

- Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in Olivenöl andünsten.
- Tomatensauce dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und für min. eine halbe Stunde köcheln lassen.

3. Anrichten und servieren

Den Strudel in breite Streifen schneiden und zusammen mit der Tomatensoße anrichten.

HAUPTSPEISE

GESCHMORTE OCHSENBÄCKCHEN MIT POLENTA

Ein Rezept von Barbara Prantl



DEIN GENUSS.
DEIN SÜDTIROLER BAUER.

GESCHMORTE OCHSENBÄCKCHEN

Zutaten

für 6 bis 8 Personen

4 große Rinderbäckchen
3 große Zwiebel
2 Karotten
3 Selleriestangen
1 Lauch
2 EL Tomatenmark
600 ml Rotwein
Wasser
Etwas Mehl zum Binden der Soße
2 Salbeiblätter
2 Rosmarinzweige
Öl
Salz
Pfeffer

Zubereitung

- Das Fleisch in einer Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten scharf anbraten.
- Karotten, Zwiebel, Lauch und Sellerie in grobe Würfel schneiden.
- Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und das Gemüse darin zusammen mit dem Tomatenmark scharf anbraten.
- Mit etwas Rotwein ablöschen. Sobald der Rotwein eingekocht ist, diesen Vorgang noch zweimal wiederholen.
- Das Fleisch wieder dazu geben, mit Salz und Pfeffer würzen und nochmal mit etwas Wein aufgießen.
- Sobald der Wein vollständig eingekocht ist, das Fleisch mit Wasser aufgießen, die Pfanne mit einem Deckel schließen und bei schwacher Hitze für 2,5 Stunden köcheln lassen.
- Nach 2,5 Stunden das Fleisch aus der Soße nehmen, und diese durch ein Sieb in eine andere Pfanne schütten.
- Mit einer großen Kelle das weiche Gemüse durch das Sieb drücken (der Großteil bleibt in dem Sieb zurück).
- Zum Binden der Soße, das Mehl in wenig Wasser gut verrühren und durch ein Sieb zur Soße geben. Damit die Soße nicht zu dick wird, lieber wenig Mehl nehmen und den Vorgang gegebenenfalls wiederholen.
- Zur Soße das Fleisch, Salbei und Rosmarin geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für etwa 30 Minuten köcheln lassen.

POLENTA

Zutaten

für 6 bis 8 Personen

375 g Polentamehl
1,5 l Wasser
3 TL Salz
1,5 EL Butter
3 EL geriebener Parmesan

Zubereitung

1. Polenta vorbereiten

- Für die Polenta das Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen.
- Das Polentamehl nach und nach einrühren und umrühren.
- Die Polenta für mindestens 30 Minuten oder länger köcheln lassen. Immer wieder umrühren.
- Kurz vor dem Servieren die Butter und den Parmesan einrühren.

2. Anrichten und servieren

Die Ochsenbäckchen mit der Polenta servieren.

DESSERT

KAPUZINERZEHEN

Ein Rezept von Barbara Prantl



DEIN GENUSS.
DEIN SÜDTIROLER BAUER.

KAPUZINERZEHEN

Zutaten

für 4 Personen

2 altbackene Semmeln (Brötchen)
250 ml Milch
1 Ei
1 Vanillezucker
1 Prise Salz
1 EL Zucker
1 Biozitrone, Abrieb

Weiteres:

60 g Semmelbrösel
Frittieröl
3 EL Zucker
1 EL Kakaopulver
Früchte und Beeren nach Wahl
zum Garnieren

Zubereitung

- Die Semmeln entrinden und vierteln.
- Milch mit Ei, Salz, Vanillezucker, Zucker und Zitronenabrieb in einer Schüssel verquirlen.
- Das Brot darin etwa eine Stunde einweichen (nach der Hälfte der Zeit umdrehen).
- Das Brot etwas ausdrücken, in Semmelbröseln wenden und im 180 Grad heißen Frittieröl gold-gelb ausbacken. Herausnehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Zucker und Kakaopulver vermischen und die Kapuzinerzehen darin wenden.
- Früchte nach Wahl auf Teller verteilen, die Kapuzinerzehen darauf anrichten und mit Minze garnieren.