

Inhaltsverzeichnis Tauernhausrezepte

Getaura Kasnocken.....	1
Tauernhaus-Schlipfkrapfen.....	1
Tauernhaus-Kasspatzl'n	3
Tiroler Gröstl.....	3
Ingsante Nigilen	4
Graukassupp'n	4
Genussregion Rezepte.....	5
<i>Topfenspinatknödel</i>	5
<i>Eierschwammerl-Gröstl (4 Personen)</i>	5
<i>Osttiroler Melchermuas</i>	6
<i>Kaspreßknödel (20 Knödel)</i>	6

Getaura Kasnocken

Für die Nocken: 500 g Topfen (20 %), 100 g Weizengrieß, 2 Eier, 50 g geriebener würziger Käse (Parmesan oder Drautaler), 100 g glattes Mehl, Salz, Würze, 1 Prise Majoran.

Für den Blattspinat: 250 g Blattspinat, 50 g klein geschnittene Zwiebeln, Margarine oder Butter, 1 Knoblauchzehe.

Zubereitung: Alle Nocken-Zutaten vermischen und zu einem halbfesten Teig verarbeiten. Mit einem Esslöffel Nockerl formen und in leicht kochendes Salzwasser geben. 15 min. kochen lassen. Zwiebeln und Knoblauchzehe in Margarine oder Butter anschwitzen und Spinat dazugeben, mit Salz würzen und nach 5 min. von der Herdplatte nehmen.

Auf Blattspinat anrichten, mit frisch geriebenem Käse bestreuen und mit brauner Butter übergießen.

Tauernhaus-Schlipfkrapfen

Teig:

250 g Roggenmehl, 250 g Weizenmehl, Wasser, Salz.

Fülle:

gekochte Kartoffeln, Rahm oder Vollmilch, Salz, gehackte Zwiebeln, ein bisschen Knoblauch, Petersilie oder Schnittlauch.

Mit Mehl, lauwarmem Wasser und ein bisschen Salz einen nicht zu festen Teig machen, so dass man ihn gut auswalken kann. Der Teig wird ausgewalkt, dann werden Laibchen herausgestochen. Diese mit Kartoffelfülle füllen und am Rand fest zusammendrücken. In kochendem Salzwasser 5 – 10 min. kochen. Butter braun abschmelzen und darüber gießen und mit geriebenem Käse oder Parmesan und Schnittlauch servieren.

Tauernhaus-Kasspatzl'n

Zutaten für 4 Personen:

300 Gramm glattes Mehl, 3 große Eier, ¼ Liter Milch, Wasser, 150 Gramm kleingewürfelter Osttiroler Selchspeck, 1 große Zwiebel, 1 kleine Zwiebel, Pfeffer, Salz, 20 Deka Hartkäse bzw. Bergkäse.

Zubereitung:

Für den Spatzl'nteig Mehl, Eier, Salz und Pfeffer gut zu einem zähen Teig verrühren (wenn nötig Wasser dazu geben) und diesen kurz rasten lassen. Danach mit einem Spätzleobel in reichlich kochendes Wasser gleiten lassen. Warten bis die Spatzl'n hochschwimmen, dann abseihen. Große Zwiebel kleingewürfelig schneiden und in etwas Öl anschwitzen. Dann den Speck dazu geben und ebenfalls kurz anrösten. Mit den fertigen Spatzl'n vermengen und abschließend unter ständigem Rühren den Käse beifügen. Obenauf noch eine Käseschicht und kurz ins Rohr zum gratinieren. Währenddessen kann man noch die kleine Zwiebel in Ringe schneiden, diese kurz in Mehl stauben und in heißem Öl goldbraun anbraten. Serviert werden die Tauernhaus Kasspatzl'n mit einem grünen Salat.

Tiroler Gröstl

Zutaten:

600 g gekochte Kartoffel, 350g gegarter Schweinsbraten, am besten von der Schulter, 150g geräucherte Wurst, 80g Butterschmalz, 1 größere feingehackte Zwiebel, Salz, Pfeffer, 1 TL Majoran, 1/2 Bund Petersilie, 4 Eier (nach Belieben), Butter.

Zubereitung:

Die Kartoffel noch warm schälen und wie das Schweinsbratenfleisch und die Wurst in feine Scheiben schneiden. Das Butterschmalz in einer größeren Pfanne erhitzen, zuerst die Zwiebeln darin glasig dünsten, dann die Erdäpfel mit dem Bratenfleisch und den Wurstscheiben dazugeben. Alle Zutaten unter beständigem Wenden kräftig anrösten, anschließend auf niedriger Stufe ca. 10 - 15 Minuten braten. Kräftig würzen! Die Petersilie waschen, trocknen, fein hacken und drüberstreuen. Nach Belieben mit je einem in Butter gebratenen Spiegelei garniert servieren.

Ingsante Nigilen

Germteig (= Hefeteig):

50 dag Mehl,
Salz,
¼ - ½ l Milch,
5 dag Butter,
2 Eier,
3 dag Germ

Zubereitung:

Soviel Milch verwenden, daß ein weicher Germteig entsteht. Den Teig nach dem Gehen zu einer Rolle formen, 2 cm dicke Scheiben abschneiden, noch einmal kurz gehen lassen, dann schwimmend in heißem Fett goldgelb backen. „Niegelen“ auskühlen lassen, ½ l Wasser, ½ l Milch mit Zucker kurz aufkochen lassen, von der Kochstelle nehmen, „Niegelen“ darin aufweichen — abtropfen. Ein Gemisch aus Mohn, Zimt, Zucker oder Honig vorbereiten. Auf einem Teller 1 Lage heiße aufgeweichte „Niegelen“ 1 Lage Mohnmischung, 1 Lage „Niegelen“. Abschließend Mohnmischung. Das Ganze mit brauner Butter übergießen.

Graukassupp'n

Für 4 Personen:

150 g reifer Graukäse, 100 g Erdäpfel gekocht und geschält, 1/2 Zwiebel, 1 EL Butter, 3/4 l Rindssuppe (z.B. vom Tafelspitz), 1/8 l Sahne, 200 g Sauerrahm, 1 Knoblauchzehe, Kümmel, Salz und Pfeffer.

Zum Garnieren geröstete Brotwürfel, Petersilie oder Schnittlauch.

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, den Graukäse klein schneiden, die Erdäpfel durch eine Presse drücken. In einem Topf Butter erhitzen, Zwiebel zugeben, dann die Erdäpfel und den Graukäse. Mit der Rindssuppe ablöschen bzw. aufgießen. Die Suppe mit einem Schneebesen glattrühren, dass keine Klümpchen entstehen.

Zum Schluss mit Sahne, Sauerrahm, Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit gerösteten Brotwürfel und Grünzeug überstreuen und sofort servieren.

Der Tiroler Graukäse ist eine regionale Käsespezialität aus den österreichischen Bundesländern Tirol und Steiermark. In den Handel kommt er in Laib-, Brot oder Stangenform, mit einem Gewicht von 250 Gramm bis zu 3 Kilogramm. Er besitzt eine dünne rissige Rinde die meist einen grünlichgrauen Edelschimmelrasen aufweist, der Käseteig ist weißlichgelb bis speckig und trocken.

Hergestellt aus magerer Kuhmilch wird er mit Milchsäurebakterien dickgelegt, dabei entsteht, ohne Lab, ein Käsebruch. Dieser Quark wird in Formen gefüllt und ist nach mindestens zehnwöchiger Kellerreifung tafelfertig. Graukäse war früher ein Arme-Leute-Essen, denn Magermilch war in der Alpenregion nach dem Abschöpfen der Sahne meist im Überfluss da. Der Käsebruch wurde häufig direkt neben dem Holzofen gereift, sodass schnell ein schmackhafter Graukäse entstehen konnte.

Sein Geschmack ist würzig-rassig. Er schmeckt säuerlich, wird mit zunehmender Reife schärfer. Der Graukäse ist sehr fettarm und enthält zwischen 0 bis 2 % Fett i.d.Tr.

Genussregion Rezepte

Topfenspinatknödel

500 g Knödelbrot, 160 g Butter, 160 g Zwiebel, 250 g Quark, 200 g Blattspinat oder Brennesseln, 6 Eier, 5 Zehen Knoblauch, Salz, Pfeffer, etwas Suppenpulver, Parmesan gehobelt.

Butter schmelzen lassen, klein geschnittene Zwiebel und Knoblauch darin hell rösten. Topfen, Eier, Blattspinat (Brennessel) über die Semmelwürfel geben. Alle Zutaten vermengen, einige Minuten anziehen lassen. Wenn die Masse zu fest ist, etwas Milch begeben. Mit nassen Händen Knödel formen und in reichlich Salzwasser kochen. Beim Anrichten Käse und braune Butter über die Knödel geben.

Eierschwammerl-Gröstl (4 Personen)

Zutaten:

600 g gekochte und geschälte Erdäpfel, 250 g Eierschwammerl, 150 g Bergkäse, Zwiebel, Knoblauch, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

Erdäpfel in Scheiben schneiden. Eierschwammerl sauber putzen und vierteln (je nach Größe). In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebeln zufügen. Erdäpfel anrösten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eierschwammerl ca. 5 min. mitbraten. Petersilie darüberstreuen.

Bergkäse reiben oder in Scheiben dann über das Gröstl geben. Im Backofen bei starker Oberhitze gratinieren.

Hinweis: am besten eine Eisenpfanne verwenden und dann mit ihr auch das leckere Gröst servieren!

Osttiroler Melchermuas

Zutaten:

1 l Milch, 200 g Weizenmehl, 100 g Butter, 1 Prise Salz, 150 g zerlassene Butter

Zubereitung:

Am Besten eine gußeiserne Pfanne mit reichlich Butter einfetten, dann die Milch hineingießen, salzen und leicht aufkochen lassen. Mehl unter langsamen Rühren dazugeben, die Hitze reduzieren und das Muas weiterkochen, bis es dicklich wird. Auf das Muas zerlassene Butter geben und in der Pfanne servieren.

Je nach Gusto auch mit Staubzucker ("Puderzucker") oder Zimtzucker bestreuen und Preiselbeerkompott reichen.

Kaspreßknödel (20 Knödel)

Zutaten:

500 g Knödelbrot, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, Petersilie, ca. 500 g Pinzgauer Bierkäse (oder anderen würzigen Bergkäse), 1/4 l Wasser, 6 Eier, 250 g Mehl

Rindssuppe (z.B. Tafelspitzsuppe) zum Einlegen der Knödel

Zubereitung:

Zwiebel fein hacken, anrösten und mit dem Knödelbrot vermischen. Bierkäse entrinden und feinwürfelig schneiden. Käse, Salz, Pfeffer und Petersilie zum Knödelbrot geben. Die Eier mit dem Wasser verrühren, in das Brot einarbeiten und kurze Zeit stehen lassen. Zuletzt das Mehl begeben.

Aus dem Teig Laibchen formen, bei schwacher Hitze in einer mit Butter ausgestrichenen Pfanne herausbacken. Die Knödel noch heiß in Rindssuppe servieren.

Pinzgauer Bierkäse

Der Pinzgau ist mit einer Fläche von 2.640 Quadratkilometer größter Bezirk Salzburgs. Der Pinzgauer Bierkäse wird aus pasteurisierter Milch von artgerecht gehaltenen Kühen hergestellt. Während der Sommermonate weiden die Tiere auf den zahlreichen umliegenden Almen. Die saftigen Wiesen die sie dort finden, mit einer großen Vielfalt an Kräutern und Gräsern, geben dem bekannten Pinzgauer Bierkäse sein unverwechselbares Aroma. Seinen Geschmack erhält er durch eine 6-wöchige Reifung bei ständiger Pflege der Naturrinde mit Rotschmierkulturen. Durch seinen geringen Fettgehalt von 15% in der Trockenmasse liegt dieser herzhafte Käse auch im Trend einer bewussten Ernährung. Er schmeckt am Besten zur Brotzeit mit Butter, Salz und Pfeffer und ist Geschmacksgeber der berühmten Pinzgauer Kasnockn und Kaspressknödel.