

## Zu Tisch Ötztal

### Rindsrouladen

Rezept von Julia Hausegger mit dem Fleisch vom Tiroler Grauvieh

4 Portionen

Vom Tiroler Grauvieh wird sowohl die Milch als auch das Fleisch verwendet. Das setzt an der traditionellen Landwirtschaft an, in der das Rind für die eigene Versorgung möglichst vielfältig genutzt wird.

Rindsrouladen werden in Österreich auch „Rindsvögerl“ genannt.

#### **TIPP:**

*Julia Hausegger lässt die Rouladen nach dem Anbraten im Schnellkochtopf garen. So bleibt das Fleisch saftiger und zarter, meint sie.*

#### **ZUTATEN:**

- 4 Rindsschnitzel (ca. 800 g)
- 2 Karotten
- 100 g durchwachsener Speck
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 8 Essiggurken/Cornichons
- 4 TL mittelscharfer Senf
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Raps- oder Olivenöl

#### **ZUBEREITUNG:**

##### **Für die Fülle:**

Karotten waschen und schälen, Zwiebel schälen.

Karotten, Essiggurken, Zwiebel und Speck klein würfelig oder in dünne Stifte/Scheiben schneiden.

Die Schnitzel unter Klarsichtfolie klopfen, mit Salz würzen, dann zunächst die Innenseite der Schnitzel mit Senf einreiben.

Die Schnitzel mit den würfelig geschnittenen Karotten, Essiggurken, Zwiebeln und Speck füllen, einrollen und mit Zahnstochern verschließen (3 Stück pro Schnitzel). Vor dem Anbraten die Rouladen noch von außen mit Senf einreiben.

Falls noch gewürfelte Zwiebeln, Speck und Gurken übrigbleiben, ist das gut für die Sauce.

Die Rouladen in einer Pfanne mit Raps- oder Olivenöl von beiden Seiten ca. 5 Minuten gut anbraten. Dann in den Schnellkochtopf legen.

Das restliche Gemüse mit dem Speck in der Bratpfanne anrösten, mit Brühe und evtl. mit etwas Rotwein ablöschen und zu den Rouladen geben. Das ergibt eine gute Sauce. Den Schnellkochtopf schließen, ca. 15 Minuten garen.

Zum Schluss die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Rindsrouladen mit Spätzlen servieren.



Rindsrouladen

© Dieter Stürmer

## Schneemilch

Ein Tiroler Bauernrezept von Paula Koll (Oma von Julia Hausegger)

4 Portionen

**Die Schneemilch ist eine uralte Tiroler und Südtiroler Bauern-Nachspeise. Deftig, süß, preiswert und schnell gemacht!**

### **TIPP:**

*Das Grundrezept kann auch etwas aufgepeppt werden, z.B. mit Rosinen, einem Schuss Rum oder Schokoladeraspeln.*

### **ZUTATEN GRUNDREZEPT:**

- 150 g Weißbrot oder Weißbrotwürfel (etwas älteres Weißbrot)
- 200 ml Milch
- 150 ml Sahne
- 1 EL Zimt

- 3 EL Zucker
- Beeren zur Dekoration

### ZUBEREITUNG:

Das Weißbrot in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. (Man kann das Weißbrot auch entrinden). Die Milch darüber gießen und vorsichtig umrühren.

Wer gerne Rosinen mag, kann diese in etwas Rum einweichen und zur Brotmasse geben.

Die Sahne mit etwas Zucker nicht zu steif schlagen. Zwei Drittel, der noch nicht ganz steif geschlagenen Sahne, vorsichtig unter die Brotmasse mischen.

Den Rest der Sahne steif schlagen und als Topping darüberstreichen. Die Schneemilch eine Stunde zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Zimt und Zucker oder mit geraspelter Schokolade bestreuen. Mit ein paar Beeren z.B. Heidelbeeren oder Himbeeren verzieren.



Schneemilch

© Dieter Stürmer

## Die Marend

Ein Tiroler Rezept von Kathrin Plörer zubereitet (Mutter von Julia Hausegger).

**Serviert auf einem Holzbrett versteht man unter Marend in Tirol eine Brotzeit oder Jause. Traditionell stärkten sich die Bauern nach der harten Feldarbeit mit einer Marend. Man sitzt am Nachmittag zusammen und marendet. In ganz Österreich ist diese deftige Jause inzwischen beliebt.**

**TIPP:**

*Die kalte Platte sollte abwechslungsreich bestückt sein. Salate sorgen für Frische.*

#### **ZUTATEN:**

Krustiges Schwarzbrot, Butter, Schmalz, Gammeln (Grieben), deftiger Speck, würziger Käse, Aufstriche und Kuchen.

#### **ZUBEREITUNG:**

Die Gestaltung der kalten Platte hängt ganz vom persönlichen Geschmack ab.

ALS BEISPIEL:

## **Liptauer Aufstrich**

(ein sehr typischer österreichischer Aufstrich)

Hausrezept Kathrin Plörer

**Der Name kommt von der slowakischen Region Liptau, wo er seine Wurzeln hat. Inzwischen gehört der Liptauer jedoch in ganz Österreich zu den Klassikern unter den Aufstrichen.**

#### **TIPP:**

*Sehr fein geschnittene Zwiebeln passen geschmacklich gut zum Aufstrich. Die rohen Zwiebeln verkürzen aber die Haltbarkeit vom Liptauer.*

#### **ZUTATEN:**

- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stk. Paprika, rot
- 1 Pck. Topfen/Quark mit 20% Fett
- 100 g Butter, weich
- 50 g Sauerrahm
- 4 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Paprikapulver, scharf
- Chili (nach Bedarf)
- 2 TL Senf
- Salz, Pfeffer

#### **ZUBEREITUNG:**

Zwiebel, Knoblauchzehe und Paprika sehr feinwürflig schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Butter schaumig rühren, Topfen (Quark), Sauerrahm und alle Gewürze dazugeben.

Mit einem Schneebesen oder mit dem Mixer vermischen und abschmecken. Bei Bedarf noch Gewürze nach Wahl hinzufügen.

## **Schwammerlgulasch**

Rezept von Julia Hausegger

4 Portionen

## Ein Gulasch ganz ohne Fleisch.

### **TIPP:**

*Die Pilze nicht waschen, nur gut sauber machen, dann behalten sie ihr intensives Aroma.*

*Man kann auch einen Pilz-Mix (Pfifferlinge und Steinpilze) für das Gulasch verwenden.*

### **ZUTATEN:**

- 500 g Pfifferlinge
- 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- 100 ml Sahne
- 200 ml Brühe
- 1 Zwiebel, mittelgroß
- 2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 10 g Petersilie

### **ZUBEREITUNG:**

Die Pfifferlinge sehr genau putzen, damit alles vom Waldboden entfernt wird - sonst knirscht es später beim Essen. Die Pilze nicht zu klein schneiden. Zwiebel feinwürfelig schneiden und in Rapsöl anrösten. Die Pfifferlinge dazu geben, salzen, pfeffern und so lange rösten, bis der Großteil der Flüssigkeit verdampft ist.

Das edelsüße Paprikapulver dazu geben und nur kurz mitrösten, da es sonst bitter wird. Die Pilze mit etwas Brühe aufgießen und zugedeckt weich dünsten. Sie sollten noch Biss haben und die Sauce sollte sämig sein. Am Ende mit flüssiger Sahne den Geschmack noch intensivieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie servieren.

Dazu passen Serviettenknödel oder Bandnudeln.



## Kaiserschmarrn

Rezept von Martin Scheiber

4 Portionen

**Der Kaiserschmarren ist nicht nur eine Tiroler Spezialität, sondern „gehört“ zu ganz Österreich.**

### **TIPP:**

*Geduld beim Ausbacken des Teigs haben.*

### **ZUTATEN:**

- 3 EL Mehl
- 125 ml Milch
- 3 Eier
- Prise Salz
- Rosinen so viel, wie man möchte
- 1 - 2 EL Schmalz oder Butterschmalz
- Staubzucker/Puderzucker

### **ZUBEREITUNG:**

Die Milch mit dem Mehl und der Prise Salz gut vermengen. Kurz stehen lassen. Dann 3 Eier gut unterrühren... schon ist der Teig fertig. Man könnte auch noch Eischnee unterheben, Martin meint aber, aufgrund der Seehöhe muss das bei ihm nicht unbedingt gemacht werden - der Teig geht trotzdem gut auf. Wer mag kann Rosinen dazugeben.

Reichlich Butter oder Schmalz in einer Pfanne stark erhitzen, den Teig einfüllen, goldgelb anbacken und zerteilen.

Achtung: Geduld beim Ausbacken, denn es dauert einige Minuten bis der Teig goldgelb ist. Er sollte auf beiden Seiten die gleiche goldgelbe Farbe haben.

Staubzucker auf den Kaiserschmarren streuen, mit Apfelmus und Preiselbeeren servieren.



Kaiserschmarrn

© Dieter Stürmer