



Kochfibel

MIT LEIB UND SEELE... KOCH!







Kochfibel

Mit Leib und Seele.... Koch

Dieses Heft widme ich als Dankeschön an meine treuen Mitarbeiter Katrin, Florian, Gebhard und Katharina.

Natürlich auch an die Familie Pfössl die es mir ermöglicht in einem so schönen Betrieb zu arbeiten und ganz besonders an den Juniorchef Stefan der von meinen Ideen und Visionen immer schnell zu begeistern ist.

Küchenchef Egger Stephan



Küchenchef Egger Stephan

Steckbrief

Wohnhaft in Schenna
 34 Jahre alt
 Verheiratet mit Lydia
 Vater von Florian und Julia

Hobbies: Radfahren, Wandern und mit unseren Hund spazieren gehen.

Meine Geschichte...

Als ich die Pflichtschule besuchte stand mein Berufswunsch bereits fest. Ich wollte Maschinenbauingenieur werden. Mein Hobby stand ebenfalls fest, Koch.

Für das Erstere reichten meine schulischen Leistungen nicht, so entschied ich mich mein Hobby zum Beruf zu machen.

Zuhause im elterlichen Betrieb lernte ich schnell wie man Kartoffeln schält, Gemüse schneidet und Apfelstrudel macht, doch ich wollte mehr lernen.

Als meine Eltern Abends einmal weggingen, begann ich Kaminwürsten (luftgetrocknete südtiroler Würste) in einer Pfanne zu braten, mit Bier und Wein abzulöschen und anschließend zu flambieren bis... das können Sie sich ja denken.

Am nächsten Tag sagten meine Eltern zu mir: „So wirst du nie ein Koch....“

Sie hatten sich geirrt und das anfängliche Experimentieren wurde zu meinem Traumberuf.



Stephans Lieblingsrezepte

Entrecôte vom Grill mit Bärlauchkruste, Ingwerkarotten und Selleriepüree

4 Personen

Zutaten:

- › 4 Scheiben Entrecôte
- › etwas Samenöl
- › Gewürze

Bärlauchkruste:

- › 60 g weiche Butter
- › 25 g Bärlauch
- › 1 Eidotter
- › 15 g Brotbröseln
- › Salz und Pfeffer

Selleriepüree:

- › 250 g Sellerieknolle
- › 100 g mehlig Kartoffeln
- › 2 g Vitamin C
- › 200 g Milch
- › etwas Butter

Zubereitung:

Karotten in Scheiben schneiden und in Salzwasser bissfest kochen, mit Butter, Anis, Ingwer und Salz abschmecken.

Die weiche Butter mit dem Dotter schaumig rühren, anschließend den fein gehackten Bärlauch, die Brotbröseln (evtl. die Brotbröseln mit etwas geriebenem Parmesankäse ersetzen) und die Gewürze dazugeben. Kalt stellen.

Kleingeschnittene Sellerieknolle, Kartoffeln, Vitamin C und Milch in einem Topf weichkochen, anschließend mixen und mit Butter und Salz verfeinern.

Das gesalzene und gepfefferte Entrecôte in heißem Samenöl medium braten, auf ein Teller geben und mit der Bärlauchkruste bedecken. Anschließend im Backofen bei starker Oberhitze gratinieren. Achtung keine Unterhitze da das Fleisch sonst weiterbrät!

Das Fleisch mit den Beilagen auf einen Teller platzieren und mit etwas Sauce beträufeln.

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Stephan.

Süß-saures Schweinefleisch

4 Personen

Zutaten:

- › 400 g Schweinefilet
- › 4 EL Sojasauce
- › 1 Eiweiß
- › Salz, Pfeffer
- › 3 EL Speisestärke
- › 1 rote und 1 grüne Paprikaschote
- › 1 Karotte
- › 200 g Ananas
- › 50 ml Olivenöl
- › 2 EL Essig
- › 3 EL Ketchup
- › 3 EL brauner Zucker
- › 1 TL Speisestärke
- › 0,6 l Öl zum frittieren

Zubereitung:

Das Fleisch in 1 cm große Würfel schneiden, mit Sojasauce, Salz, Pfeffer, Eiweiß und 3 EL Stärke gut vermischen und kalt stellen. Das Gemüse und die Ananas ebenfalls in Würfel schneiden. Die Karotten und die Paprikas mit Olivenöl in einer Wokpfanne andünsten bis sie gar sind. Öl erhitzen und das abgesehene Schweinefleisch darin frittieren bis es ebenfalls gar ist, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Essig, Ketchup, Zucker und 1 TL Speisestärke zusammen verrühren. Nun das Fleisch, die Ananas und die Würzsauce zum Gemüse geben und kurz durchkochen lassen (nicht zu lange kochen da helles Fleisch ansonsten hart wird). Mit Basmatireis oder Patnareis und Chilisauce servieren.

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Stephan.

Persönliche Tipps zum Gelingen der Rezepte

Lesen Sie jedes Rezept sorgfältig durch.

Trauen Sie sich an jedes Rezept bzw. Gericht heran, denn nur die Übung macht den Meister und haben Sie etwas Mut zum Risiko.

Falls Sie ein Menü für Gäste kochen, planen Sie es so, dass Sie als Gastgeber nicht ausschließlich in der Küche beschäftigt sind, denn fast alle Gerichte lassen sich vorbereiten und werden dann nur mehr fertiggekocht.

Versuchen Sie jedes Gericht appetitlich anzurichten, denken Sie daran: Das Auge isst mit.

Fleisch und Fisch werden immer bei hoher Hitze angebraten damit das eigene Eiweiß die Poren sofort schließt und das Produkt saftig bleibt, fertiggebraten wird jedoch immer (egal ob großes oder kleines Gargut) bei kleiner Hitze, so erzielt man ein gleichmäßiges Durchgaren des Fleisches oder Fisches.

Liebe Gäste ich wünsche Ihnen viel Spaß beim ausprobieren unserer Rezepte.



Meine Souschefin Katrin Gurndin

Steckbrief

Wohnhaft in Schenna
25 Jahre alt und schon 10 Jahre in
meinem Team.

Was ich über Sie denke...

Im Laufe der Jahre ist Katrin zu meiner
engsten Vertrauten geworden.

1. Weil Sie mein erster Lehrling war den
ich ausbilden durfte.
2. Weil Sie mich in meiner Abwesenheit
hervorragend vertritt.
3. Weil uns eine gute Freundschaft
verbindet.

Im Team ist Sie für die Suppen, die
kalten- und die warmen Vorspeisen
zuständig.

Ihre Leidenschaft gilt der Südtiroler- und
der Thaiküche und natürlich auch dem
Ausgehen mit Freunden, Sie sagt dann
nur: „Du Chefkoch morgen mogsch a
oanfoches Menü auf die Kortn tian.“

Katrin, ich hoffe dass du nie den Mann
für's Leben findest und mir noch viele
Jahre erhalten bleibst, denn du bist
super!

Danke.





Katrin's Lieblingsgerichte

Kartoffelnocken mit Oliven, Tomaten und Pulpo

4 Personen

Zutaten:

Nocken:

- › 400 g mehligte Kartoffeln
- › 2 Eigelb
- › 1 EL Butter
- › 100 g Mehl
- › 20 g Weizenstärke
- › Salz und Muskat

Sauce:

- › 20 Kirschtomaten
- › 2 Schalotten
- › 1 Knoblauchzehe
- › 40 g Petersilie
- › Olivenöl
- › Basilikum
- › 300 g gekochter Pulpo
- › 50 g Taggiasce Oliven

Zubereitung:

Die gekochten Kartoffeln durch ein Kartoffelpresse drücken und noch heiß mit den Eidottern vermengen.

Auskühlen lassen und mit den restlichen Zutaten zu einem Teig kneten. Rasch zu 1 cm dicken Stränge formen und diese in 2 cm lange Stücke schneiden, evtl. über eine Gabel rollen damit das typische Muster entsteht.

Die Kartoffelnocken in Salzwasser 1 Minute kochen lassen und vorsichtig abseihen.

Die kleingeschnittenen Schalotten in Olivenöl anschwitzen, den in Scheiben geschnittenen Pulpo mitrösten und die geviertelten Kirschtomaten dazugeben.

Kurz durchkochen lassen, Oliven, Knoblauch, Petersilie, Basilikum, Gewürze und die Kartoffelnocken dazugeben und evtl mit frischer Butter verfeinern.

Heiß servieren.

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Katrin.



Speckknödel

4 Personen

Zutaten:

- › 70 g Bauchspeck in Würfeln geschnitten
- › 50 g klein geschnittene Zwiebel
- › 150 g Knödelbrot
- › 30 g Butter
- › 30 g Mehl
- › ca. 100 ml Milch oder Wasser
- › 2 Eier
- › Gehackte Petersilie, Schnittlauch, Salz, Pfeffer und Muskat

Zubereitung:

Die Zwiebel in Butter anrösten, den Speck dazugeben und mitrösten lassen.

Nun das Brot, Mehl, Zwiebel-Speckmischung, Eier, Milch, Gewürze und Kräuter gut vermengen.

Die Masse anschließend 30 Minuten ruhen lassen.

Knödel daraus formen und in Salzwasser 10-15 Minuten (je nach Größe) halb zugedeckt sieden lassen.

Mit einer Fleischsuppe servieren, oder als Beilage zu Braten- und Schmorgerichte, oder einfach nur mit einem schönen bunten Salat.

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Katrin.





Mein zweiter Koch Florian Kupprian

Steckbrief

Wohnhaft in Stuls im Passeiertal
22 Jahre alt und schon 8 Jahre in meinem Team.

Ich erinnere mich noch sehr gut wie er eine Lehrstelle suchte und ich ihn mit meinem VW Käfer in der Schule abholte um ihm unsere Küche zu zeigen, Mamma mia, was war er für ein schüchterner Junge und sagte zu allem immer nur Ja....

Ja, sagt er heute immer noch, aber die Schüchternheit die verflog schnell.

Heute macht Florian einen sehr anspruchsvollen Job in meinem Team, er vertritt immer den Koch der gerade frei hat, oder in Urlaub ist.

Was ich über Florian denke...

bleib so wie du bist, denn du bist ein sehr guter Koch, unser Ruhepol in der Küche und für uns alle zum Freund geworden.

Danke.





Florians Lieblingsgericht

Rucolarisotto mit gebratener Jakobsmuschel und Physalis

4 Personen

Zutaten:

- › 2 EL Olivenöl
- › 3 Schalotten
- › 300 g Carnaroli Reis
- › 50 ml Weißwein
- › 1,2 l Geflügel- oder Gemüsefond
- › 30 g Parmesan
- › 40 g Rucolabutter (30 g Rucola mit 30 g flüssiger Butter mixen)
- › 4 Stück Jakobsmuscheln
- › 100 g Physalis
- › 1/2 Zitrone

Zubereitung:

Die klein geschnittenen Schalotten in Olivenöl andünsten, den Reis dazugeben und mit Weißwein ablöschen, einreduzieren lassen und immer wieder mit Gemüsefond aufgießen, unter ständigem Rühren fertigkochen. Mit Parmesan und Rucolabutter verfeinern. (Rucolabutter immer im letzten Moment zum Risotto geben, da ansonsten die schöne grüne Farbe sich in ein unappetitliches grau verwandelt.)

Die gesalzenen Jakobsmuscheln in nicht zu heißem Olivenöl anbraten, die geviertelten Physalis dazugeben und mit Zitronensaft ablöschen. Jakobsmuscheln sollten im Kern immer glasig sein.

Das Risotto mit der Jakobsmuschel den Physalis und ein paar Tropfen natives Olivenöl servieren.

Gutes Gelingen wünscht Florian.



Bresaola mit Rucola-Mandel-Salat, gegrillten Auberginen und Parmesan-Creme Brûlée

4 Personen

Zutaten:

- › 16 dünn geschnittene Scheiben von der Rindsbresaola (luftgetrocknetes Rindfleisch)
- › 12 gegrillte Scheiben Auberginen

Für den Salat:

- › 2 Bund Rucola
- › 50 g geröstete Mandelsplitter
- › 50 g Parmesansplitter
- › Saft von 1 Zitrone
- › 50 ml bestes Olivenöl
- › Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für die Creme Brûlée:

- › 200 ml Sahne
- › 200 ml Milch

- › 60 g Gorgonzola
- › 4 Eidotter
- › Salz, Pfeffer und etwas Parmesan

Zubereitung:

Sahne, Milch und Gorgonzola aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen, dann passieren.

Das Eigelb zur Sahne-Milchmischung geben und noch lauwarm in kleine feuerfeste Förmchen einfüllen.

Die Förmchen in einem Wasserbad im Backofen bei 140° C ca. 20 Minuten pochieren. Anschließend kühl stellen.

Jeweils 4 Scheiben Bresaola und 3 Scheiben Auberginen auf ein Teller geben.

Aus der Rucola und den restlichen Zutaten einen schönen Salat zaubern und auf die Bresaola geben.

Die Creme Brûlée mit Parmesan bestreuen und bei starker Oberhitze gratinieren.

Alles zusammen schön anrichten und servieren.



Mein Patissier Gebhard Malleier

Steckbrief

Wohnhaft in Riffian
26 Jahre alt und schon 6 Jahre in meinem Team.

Was Sie über Gebhard unbedingt wissen sollten...

vor 6 Jahren kam Gebhard nicht allein in mein Team, nein er brachte auch ein großes Problem mit, da er meiner Meinung nach den besten Apfelstrudel und das beste Eis produziert und ich Strudel und Eis über alles liebe, wiege ich am Ende jeder Saison 2-3 Kilogramm mehr. Danke Gebhard!

Bei uns im Team ist er für alles zuständig was süß und fruchtig ist.

Was ich über Gebhard denke...

Auch wenn du ein Morgenmuffel bist, nur frische Früchtchen, aber weder rohes Fleisch oder Fisch angreifst, bist du ein toller Typ und ein sehr guter Patissier.

Danke.





Gebhard's Lieblingsgericht

Apfelstrudel

6-8 Personen

Zutaten Mürbteig:

- › 300 g Mehl
- › 200 g Butter
- › 100 g Staubzucker
- › 1 Ei + 1 Pkg. Vanillezucker
- › 1/2 geriebene Zitronenschale
- › 1 Prise Salz

Zutaten Apfelfülle:

- › 600 g Äpfel
- › 50 g Zucker
- › 50 g Bröseln in etwas Butter angeröstet
- › 30 g Sultaninen
- › 25 Pinienkerne
- › 1 EL Rum
- › etwas Vanillezucker
- › 1/2 TL Zimtpulver
- › Saft und Schale 1 Zitrone

Zubereitung Mürbteig:

Mehl sieben und in die Mitte eine Vertiefung drücken.

Die Butter in Würfel schneiden, und mit dem Staubzucker, Ei, Vanille, Zitrone und Salz vermischen bis keine Butterstücke mehr zu sehen sind.

Nun rasch mit dem Mehl zu einem glatten Teig verkneten. Achtung:

Nicht zu lange kneten da der Teig sonst brandig wird und sich nur mehr schwer ausrollen lässt.

In Klarsichtfolie wickeln und im Kühlschrank 1 Stunde kalt stellen.

Zubereitung Apfelfülle:

Die Äpfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.

Die geschnittenen Äpfel mit den restlichen Zutaten vermischen.

Den Mürbteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca 40 x 30 cm ausrollen und auf ein gut eingefettetes Backblech legen.

Die Apfelfülle auf den Teig geben und zu einem Strudel einschlagen.

Den Strudel mit verquirltem Ei bestreichen und evtl. mit den Teigresten verzieren. Im vorgeheizten Backrohr (180° C) ca. 45 Minuten backen.

Mit Staubzucker bestreuen.

Tipp: Man kann den Apfelstrudel auch mit tiefgefrorenem Blätterteig herstellen.



Tiramisú

4 Personen

Zutaten:

- › 1 Eigelb
- › 1 Ei
- › 60 g Zucker
- › 150 g Mascarpone
- › 1 EL Eiermarsala
- › 1/2 Blatt Gelatine
- › Saft 1 Zitrone
- › 80 ml geschlagene Sahne
- › 12 Stück Löffelbiscuits
- › 150 ml starker Kaffee

Zubereitung:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Dotter, Ei und Zucker im Wasserbad auf ca. 80° C warm schlagen, herausnehmen und kalt schlagen, bis die Masse weiß und schaumig ist. Mascarpone dazugeben und verrühren.

Gelatine in heißem Eiermarsala und Zitrone schmelzen, in die Mascarpone-
masse schnell einrühren.

Zum Schluss die geschlagene Sahne unterheben.

Eine beliebige Form mit Löffelbiscuits auslegen und mit Kaffee und evtl. mit etwas Amarettoликör tränken, mit Mascarponecreme bedecken, diesen Vorgang nun ein weiteres Mal wiederholen.

In den Kühlschrank stellen und vor dem Servieren mit ungesüßtem Kakaopulver bestreuen.

Servieren Sie marinierte Erdbeeren dazu.

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Gebhard.





Meine Hilfsköchin Katarina

Steckbrief

Wohnhaft in Riffian
28 Jahre alt und wieder in meinem Team

Mit Katarina arbeitete ich schon drei Jahre in einem anderen Betrieb. Nach einer längerer Pause kam sie gerne wieder in mein Team zurück und kümmert sich ums Frühstück- sowie ums Salatbuffet.

Was ich über Katarina denke...

Wir sind alle froh dich wieder in unserem Team zu haben, denn du bist die gute Seele unserer Küche.

Danke.





Katarinas Lieblingsgerichte

Pizzateig

4 Personen

Zutaten:

- › 250 g Mehl
- › 5 g Salz
- › 150 ml Wasser
- › 25 g Hefe
- › 1 EL Olivenöl
- › 1 Prise Zucker

Zubereitung:

In lauwarmen Wasser die Hefe auflösen.

Mehl, Salz, Zucker und Olivenöl dazugeben und zu einem glatten Teig kneten.

Den Pizzateig zugedeckt eine halbe Stunde bei einer Temperatur von 35° C gehen lassen.

Den Teig nochmals kneten und wieder 20 Minuten gehen lassen.

Dieser Teig eignet sich auch hervorragend für Pizzabrot.

Pizza alla margherita

4 Personen

Zutaten:

- › 200 g passierte Tomaten
- › 200 g Mozzarella gewürfelt
- › 1 TL Origano
- › 4 EL Olivenöl
- › Salz und etwas Pfeffer

Zubereitung:

Den Pizzateig ausrollen und auf ein geöltes Blech legen.

Die Tomaten mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen, auf dem Teig gleichmäßig verteilen.

Die Mozzarellawürfel darüberstreuen und mit Olivenöl betreufeln.

Das Backblech auf die unterste Schiene in das vorgeheizte Backrohr schieben und bei 220-240° C, 15 Minuten backen.



French-Dressing

1/2 Liter Salatsauce

Zutaten:

- › 1 TL Senf
- › 2 Eigelb
- › 2 TL Zucker
- › Saft von 2 Zitronen
- › 35 ml Essig
- › 2 EL Gemüsefond oder Wasser
- › 1 Schalotte gehackt
- › 80 ml Sonnenblumenöl
- › Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Senf, Eigelbe, Zucker, Zitronensaft, Essig, Salz, Pfeffer, Gemüsefond und Schalotten gut verrühren.

Das Öl langsam unter ständigem Rühren in das Essiggemisch einlaufen lassen, bis eine homogene Masse entsteht.

Waffeln

35 Stück

Zutaten:

- › 100 g Butter
- › 1 Pkg Vanillezucker
- › 1 Msp. Zitronenschale, gerieben
- › Salz, 3 Eigelb und 3 Eiweiß
- › 120 g Zucker und 100 g Mehl
- › 80 g geröstete und geriebene Haselnüsse
- › 1/2 Pkg Backpulver
- › 2 EL Milch, 1 EL Sahne und 1 TL Rum

Zubereitung:

Die weiche Butter mit Salz, Vanillezucker und Zitronenschale mit einem Rührgerät schaumig rühren, das Eigelb nach und nach dazugeben. Das Eiweiß mit dem Zucker zum cremigen Eischnee schlagen.

Das gesiebte Mehl mit dem Backpulver und den geriebenen Haselnüssen mischen.

Das Mehlgemisch zusammen mit dem Rum, der lauwarmen Milch-Sahne und dem Eischnee mit einem Kochlöffel unter die Buttermasse heben. Das Waffeleisen vorheizen und mit Öl bepinseln.

Jeweils einen Schöpfer Teig in die Mitte des Waffeleisens geben und leicht verstreichen, das Waffeleisen schließen und goldbraun backen. Mit Staubzucker bestreuen und evtl mit frischen Beeren und Zimtsahne servieren.

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Katarina

Metzgerei Pföstl



Elisabeth, die Tochter des Hauses, freut sich gemeinsam mit ihrem Mann Franz auf Ihren Besuch!
NEU! Unser online-shop www.gusta.it - Bestellen Sie unsere Spezialitäten direkt zu sich nach Hause

ONLINE-SHOP
GUSTA.IT
 www.

METZGERIE
PFÖSTL
 -GUSTA-
 (Gründungsmitglied)

Südtiroler Spezialitäten
 I-39017 Schenna · Schennastr. 1



Guten Appetit

SCHENNA HOTEL Resort

Familie Pfössl und Wörndle

Alte Straße 14 · I-39017 Schenna bei Meran

Hotline 0039 0473 230 760 · Fax 0039 0473 230 089

www.schennaresort.com . info@schennaresort.com

