

Meraner Land

Südtirol

Obwohl das Meraner Land mitten im italienischen Südtirol liegt, wähnt man sich des Öfteren in Österreich. ARTE bittet zu Tisch in der Region, in der ein schmackhaftes Potpourri garantiert ist.



Wenn die Tage kürzer werden, dann hat der Zmailer Hans alle Hände voll zu tun. Auf den Wiesen rund um seinen Südtiroler Bergbauernhof reift das Obst. Zwar hat er nicht so viele Bäume wie die Bauern unten im Tal, wo die großen Apfelplantagen liegen, aber die Äpfel sind bei weitem nicht das Einzige, was er jetzt im Herbst angehen muß. Die Schafe der Familie

kommen aus dem benachbarten Ötztal zurück. Im Bauerngarten müssen auch Holunderbeeren, Kartoffeln und Gemüse geerntet werden. Unten im Tal wartet die Weinlese. Und der Stier muß zum Metzger.

Der Hof vom Zmailer Hans liegt in 1.100 Metern Höhe über dem Meraner Tal. Der Hof gibt den Menschen hier in Südtirol auch ihren Namen. Und darum ist der Johannes vom Zmailierhof eben der Zmailier Hans und nicht „Johannes Thaler“.





Vom Schennerberg geht der Blick hinauf in die Öztaler Alpen und hinunter ins Vinschgau und das Etschtal. Erste urkundliche Erwähnung fand der Hof im 12. Jahrhundert. Das heutige Bauernhaus steht seit 300 Jahren. Der holzgetäfelte Flur oder die wunderschönen Fresken am Hauseingang erzählen von seiner langen Geschichte. Teile des Bauernhauses stehen sogar unter

Denkmalschutz. Die Küchendecke ist noch immer pechschwarz – wie das vor Erfindung der Dunstabzugshaube in vielen Küchen der Fall war. Früher wurde hier auf dem offenen Feuer gekocht und der berühmte Südtiroler Bauernspeck geräuchert.

Während ihr Mann den Garten bestellt und das Vieh versorgt, steht seine Frau, die Zmailer Martha, in der Küche. Sie kocht für die Familie und für vorbeikommende Wanderer: „Schöpsernes“, „Schwarzplentene Riebele“ und ihre weit- hin bekannten Brennesselknödel. Im Meraner Land haben auch viele Gerichte ihren ganz eigenen Namen.



Brennesselknödel

Unseren Großmüttern und Urgroßmüttern war die Brennessel als kulinarische Größe noch vertraut. Heute wird sie kaum noch gegessen. Ihr Geschmack ähnelt dem Spinat. Sammeln Sie die jungen (!) Brennesseln abseits viel befahrener Straßen und viel begangener Wege, damit sie möglichst wenig verunreinigt sind. Der Graukäse ist ein Meraner Weichkäse, der von der Konsistenz her dem *Taleggio* vergleichbar ist. *Taleggio* dient auch als Ersatz.

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Brennesseln gekocht (oder Spinat),
 60 g Zwiebel,
 1 Knoblauchzehe,
 80 g Butter,
 Salz,
 Pfeffer,
 Muskatnuß,
 1 Ei,
 50 ml Milch,
 30 g Graukäse (ersatzweise *Taleggio*), ersatzweise Parmesan,
 3 EL Mehl,
 150 g Knödelbrot oder schnittfestes Weißbrot



Die Brennesseln waschen, in kochendem Wasser kurz blanchieren, bis sie zusammengefallen sind, abgießen, sehr gut ausdrücken und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in der Butter auf kleiner Flamme glasig schwitzen. Die Brennesseln zu den Zwiebeln geben und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuß würzen. Diese Brennessel-Zwiebel-

Würze mit dem Ei im Mixer pürieren.

Zusammen mit der Milch, den feinen Käsewürfeln, dem Mehl, und noch etwas Salz und Pfeffer zum Brot geben, das man vorher in kleine Würfel von etwa 5-10 mm Kantenlänge geschnitten hat. Kurz aber kräftig durchkneten. Mindestens 15 min zugedeckt ruhen lassen. Einen großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen.





Mit gut befeuchteten Händen oder einem Löffel acht Knödel formen, die man in schwach kochendem Salzwasser bei offenem Topf etwa 10 min ziehen lässt.

Mit ausgelassener, brauner Butter und geriebenem Parmesan servieren.

Tip:

- Statt Brennessel kann man auch Spinat nehmen.



Schöpsernes

Schöpsernes – das ist im Meraner Land der Name für Lamm-, Schaf- oder Hammelfleisch. Sie können die Lammkoteletts daher auch durch Schaf- oder Hammelkoteletts ersetzen.

Zutaten für 6 Portionen:

1 kg Lamm-Koteletts,
 6 Knoblauchzehen,
 5 Salbeiblätter,
 Pfeffer,
 Olivenöl,
 1 Sellerie,
 4 Karotten,
 2 Zwiebeln,
 750 g festkochende, kleine Kartoffeln,
 1 Suppenwürfel,
 Salz



Das Fleisch am Vortag mit Knoblauch, Salbei, Pfeffer und etwas Olivenöl marinieren. Im Kühlschrank ziehen lassen. Das Fleisch in einer Pfanne über großer Hitze auf beiden Seiten in Olivenöl scharf anbraten. In eine Kasserolle legen. Sellerie und Karotten schälen und grob würfeln. Die Zwiebeln abziehen, vierteln. Gemüse über das Fleisch geben. Etwas Wasser an-



gießen. Den Suppenwürfel dazugeben. Sollte es verdampft sein, immer wieder ein wenig nachgießen. Im vorgeheizten Ofen bei 170 °C (Umluft 160 °C) offen schmoren. Die Gemüse sorgen für ausreichend Feuchtigkeit. Kartoffeln schälen und nach 30 min zum Fleisch geben. Wenn die Kartoffeln gar sind, die Garflüssigkeit abschmecken. Sehr heiß mit Preiselbeeren servieren.



Schwarzplentene Riebler

Schwarzplenten - so nennt man in Österreich den Buchweizen, der kein Getreide, sondern ein Knöterichgewächs ist. Schwarzplenten haben ein angenehm nussiges Aroma. Das macht sie so beliebt. Schwarzplentene Riebler sind eine Art Meraner Kaiserschmarrn.

Zutaten für 4 Portionen:

200 g grobes Buchweizenmehl,
250 ml Milch,
3 Eier,
1 Prise Salz,
1-2 Äpfel (Gravensteiner, Golden Delicious),
etwas Zitronensaft,
Butter zum Anbraten,
Puderzucker,
nach Belieben Preiselbeermarmelade



Das Buchweizenmehl mit der Milch verrühren und 1 h quellen lassen. Eier und Salz dazugeben. Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen, in Würfel von etwa 5 mm Kantenlänge schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht verfärben. Den Teig für die Riebler wie einen Pfannkuchen in der Butter auf mittlerer Hitze anbacken, dann wenden und in Stücke stechen. Weiter braten und zerteilen bis kleinere Stückchen entstehen. Die Apfelwürfel dazugeben und noch 1-2 min weiterbacken. Auf Teller verteilen, mit Puderzucker bestreuen und nach Belieben mit etwas Preiselbeermarmelade servieren.



Tip:

- Viele Äpfel verfärben sich nach kurzer Zeit bräunlich an der Luft. Dies kann man durch etwas Zitronensaft unterbinden.

Scheiterhaufen

Kinder werden Sie für diese regionale Süßspeise lieben!

Zutaten:

3-4 feste, säuerliche Äpfel,
7 EL Zucker,
100 g Rosinen,
8 altbackene Brötchen,
1 Ei,
250 ml Milch,
Butter zum Einfetten der Form



Die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, achteln, in dünne Scheiben schneiden und mit 5 EL Zucker und den Rosinen vermengen. Die Brötchen in Scheiben schneiden. Eigelb und Eiweiß trennen. Das Eigelb mit Milch verschlagen. Die Brötchenscheiben durch die Milch ziehen. Leicht zerreißen und in eine Schüssel geben. Das Eiweiß mit dem restlichen Zucker zu

Schnee schlagen und unter die Brötchen heben. In eine mit Butter ausgestrichene Auflaufform abwechselnd eine Lage Brötchen und eine Lage Äpfel schichten. Mit den Brötchen beginnen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 190 °C) etwa 30 min backen.



Tip:

- Altbackene Brötchen lassen sich nicht nur besser in dünne Scheiben schneiden – vorausgesetzt Sie nehmen ein Sägemesser, sondern saugen auch Flüssigkeiten besser auf.



Südtiroler Apfelstrudel

Strudelteig erfordert schon eine gewisse Fingerfertigkeit. Aber Übung macht den Meister. Daß er sich so dünn ausziehen läßt, hängt mit einem stabilen Netz aus Kleber-Eiweiß zusammen, das durch das zugefügte Öl noch besonders aktiviert wird. Sollte der Teig beim Ausziehen an der einen oder anderen Stelle reißen, ist das nicht weiter schlimm. Durch das Aufrollen werden solche „Fehler“ immer verdeckt.

Zutaten:

Teig:

250 g Mehl, vorzugsweise ein besonders kleberhaltiges, spezielles Strudelteigmehl,
1 Prise Salz,
1 Ei,
2 EL Öl,
etwa 60 ml Wasser



Füllung:

1 kg Äpfel (Gravensteiner, Golden Delicious),
Zitronensaft,
150 g Semmelbrösel,
250 g Butter,
50 g Rosinen,
50 g Pinienkerne,
90 g Zucker,
Zimt,
abgeriebene Schale 1 naturbelassenen Zitrone,
Puderzucker



Das Mehl auf die Arbeitsfläche sieben und mit Ei, Salz und Öl vermengen. Nach und nach tropfenweise Wasser zugeben, bis ein kompakter, nicht zu weicher Teig entsteht. Mit beiden Händen kräftig durchkneten, bis der Teig glatt und ganz geschmeidig ist. Zu einer Kugel formen und mindestens 30 min abgedeckt ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, achteln und in dünne Scheiben schneiden. Etwas Zitronensaft darüber träufeln, damit sie sich nicht verfärben. Die Semmelbrösel in 150 g Butter hellbraun rösten. Die restliche Butter zerlassen.

Auf einem bemehlten Tuch über einem großen Tisch den Teig mit dem Nudelholz ausrollen. Dann mit beiden Handrücken darunter gehen und den Teig von der Mitte her nach allen Seiten papierdünn ausziehen. Sofort mit einem Teil der zerlassenen, lauwarmen Butter bestreichen.

Der Teig wird später von einer Schmalseite her mit Hilfe des Tuches aufgerollt. Man bestreut ihn also von dieser Schmalseite her zu $\frac{2}{3}$ mit den Semmelbröseln und verteilt darauf gleichmäßig die Äpfel, Rosinen und Pinienkerne, bestreut alles mit Zucker, Zimt und abgeriebener Zitronenschale. Durch Anheben des Tuches den Strudel eng aufrollen. Vorsichtig auf ein gefettetes Blech legen, mit der restlichen zerlassenen Butter bestreichen und etwa 30 min bei 220 °C (Umluft nicht empfehlenswert) im vorgeheizten Ofen backen. Lauwarm mit Puderzucker bestreuen und unverzüglich auftragen.

Tips:

- Reiben Sie die Zitronenschale in den Zucker. Mit ihm lässt sie sich gleichmäßiger über die Äpfel verteilen. Das kann man auch mit dem Zimt machen.
- Strudelteig lässt sich auch mit Quark oder Hackfleisch füllen. Auf jeden Fall sollten Sie die Semmelbrösel auf dem Teig verteilen. Und auch das Bestreichen mit Butter dürfen Sie nicht vergessen.

