



## Nachhaltig und regional Gutes vom Hof

„Mediterranes Essen trifft Nachhaltigkeit – das ist das Credo des Teams vom Hofgut Hafnerleiten in Deutschland. Das bedeutet, dass die Kochrezepte im Einklang mit den Jahreszeiten entwickelt werden, nichts verschwendet wird und Zutaten aus der Region verwendet werden. Der Fokus des Kochbuchs liegt auf der mediterranen Landhausküche, gekoppelt mit Tipps für „Zero Waste“, also Küche, Garten und Einkauf richtig abstimmen, und vielen neuen Rezeptideen.“

Sie erreichen mich unter:  
bachmann.helmut1@gmail.com



Fotos: Mona Ormer/Luxwasser.at

### Gemüse trifft Lamm

Für zwei

200 g Lammnuss  
50 g Butter  
Thymianzweige

*Pastinakenpüree*

200 g Pastinaken in kleine Stücke geschnitten  
25 g Butter  
1 Spritzer Weißwein  
150 ml Milch  
Salz und Pfeffer  
Muskatnuss

*Romanesco*

10 Romanesco-Röschen  
1 El Olivenöl  
1 TL Knoblauchöl  
1 TL frischer Zitronensaft  
Salz und Pfeffer

- Die Lammnuss nach der Sous-vide-Methode zubereiten, indem du sie vakuumierst oder luftdicht verpackst. Gare sie bei 55 °C im Wasserbad 2 – 3

Stunden, je nach Dicke des Fleisches. Nach dem Garen aus dem Beutel nehmen und trocken tupfen. Diese Methode ermöglicht es, Fleisch auf den Punkt zu garen. Danach wird das Fleisch kurz angebraten, um eine aromatische Kruste zu entwickeln: Butter in eine Pfanne erhitzen, frische Thymianzweige dazugeben und kurz aromatisieren. Die Lammnüsse in die Pfanne legen und auf jeder Seite etwa 1 – 2 Minuten anbraten, bis eine schöne Bräunung entsteht. Während des Bratens regelmäßig mit der geschmolzenen Thymianbutter beträufeln und beim Anrichten damit überziehen.

- In einem Topf Butter schmelzen und die Pastinaken darin andünsten. Weißwein hineingeben und 5 Minuten

einkochen. Milch dazugeben, bis die Pastinaken bedeckt sind, und die Mischung sehr weich kochen. Die Pastinaken aus der Flüssigkeit nehmen, in den Mixer geben und fein pürieren. Bei Bedarf etwas von der Milch hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Danach mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und abschmecken.

- Damit der Romanesco seinen charakteristischen Geschmack behält, wird er kurz blanchiert. Röschen für 2 – 3 Minuten im kochenden Wasser garen, abschütten und umgehend im Eiswasser abschrecken, damit Farbe und Textur erhalten bleiben. Anschließend mit Zitronensaft, Oliven- und Knoblauchöl, Salz und Pfeffer verfeinern.

### Kartoffelcarpaccio mit Nussbutter und Parmesan

Für zwei

1 mittelgroße Kartoffel, geschält, in 2 mm Scheiben geschnitten  
100 g Butter  
1 kleines Bund Petersilie  
Salz und Pfeffer  
50 g Parmesan, frisch gerieben  
10 g Sommertrüffel

*Alternativ:*

Weißer Trüffel,  
Champignon- oder  
Egerlingköpfe

- Kartoffelcarpaccio mit Nussbutter ist eine köstliche Vorspeise und seit Jahren bei unseren Gästen besonders beliebt. Die Kombination aus Kartoffeln, Nussbutter und Parmesan verleiht dem Gericht ein einzigartiges Aroma und eine perfekte Textur.
- Wasser zum Blanchieren aufsetzen. Wenn es kocht, die Kartoffelscheiben für 10 Se-



kunden blanchieren, danach sofort abschrecken und abschütten. Kartoffelscheiben

rosettenförmig anrichten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Stelle dann die Nussbutter her, indem du die Butter schmilzt und unter ständigem Rühren weiter erhitzt, bis sie braun wird. Beträufele die Kartoffeln großzügig mit der Nussbutter und bestreue alles mit etwas geriebenem Parmesan.
- Bevor du das Gericht servierst, solltest du die Teller kurz auf 50 °C erwärmen. Wenn du möchtest, kannst du das Kartoffelcarpaccio mit hauchdünnen Scheiben vom Sommertrüffel verfeinern, oder nach Saison mit anderen dünn gehobelten Pilzen. Bestreue das Gericht zum Schluss noch mit etwas frisch gehackter Petersilie.
- Probiere das außergewöhnliche Carpaccio als Teil eines Menüs oder als Beilage zu Fleisch oder Fisch.

### Radicchio-Konfitüre

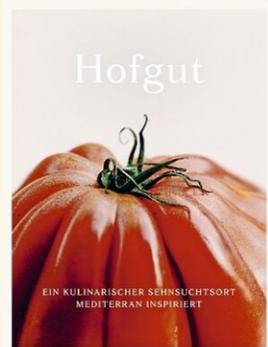
Für 4 Gläser = 250 g pro Glas

500 g Radicchio  
500 g Gelierzucker  
Saft einer ½ Zitrone



- Diese besondere Konfitüre vereint den leicht bitteren Geschmack von Radicchio mit feiner Süße und einem Hauch Zitrone. Sie ist nicht nur einfach zubereitet, sondern auch vielseitig einsetzbar. Der leicht herbe Geschmack des Radicchios harmoniert perfekt mit Käse, Wild und anderen herzhaften Speisen, bei denen normalerweise Preiselbeeren verwendet werden. Mit dieser Konfitüre kannst du einem klassischen Gericht eine außergewöhnliche Note geben.

- Den Radicchio-Kopf zunächst in Sechstel und dann in feine Streifen schneiden. Anschließend die geschnittenen Radicchio-Streifen sorgfältig mit Gelierzucker und Zitronensaft vermengen. Die Mischung über Nacht ruhen lassen, während sich die Aromen vereinen und der Zucker schmilzt (6 – 8 Stunden). Den Radicchio in einem flachen Topf zum Kochen bringen und gelegentlich umrühren. Sobald die Mischung kocht, ca. 3 Minuten unter ständigem Rühren fertigstellen.
- Um die perfekte Konsistenz zu erreichen, wird eine Gelierprobe gemacht – ein Esslöffel der Konfitüre wird auf einen Unterteller gegeben und kurz abgekühlt. Mit einem Fingerstrich wird geprüft, ob die Konfitüre die richtige Konsistenz hat. Es ist besser, wenn die Konfitüre etwas weicher ist als zu fest. Heiß in Gläser abfüllen und sofort verschließen.
- **Tipp:** Radicchio-Konfitüre schmeckt auch fantastisch und ganz unerwartet als „Marmelade“ auf einem Butterbrot.



### Hofgut

Erwin und Stefanie Rückerl,  
LVVerlag 2024; 195 Seiten;  
ISBN: 978-3-7843-5788-1  
Preis: 35,20 Euro

Verband  
der Südtiroler  
**KLEIN-  
TIER-  
ZÜCHTER**

**ZART**  
DURCH LEIDENSCHAFT.

Tier von hier, Geschmack von hier, Bauer von hier,  
Leidenschaft von hier. Frag deinen Metzger nach  
saftigem Südtiroler Kitz- und Lammfleisch.

[www.kleintierzucht.it](http://www.kleintierzucht.it)