



Meisterliche GAUMENFREUDEN

Eccellenti delizie del palato | Masterful culinary treats

Das Pustertal gilt als Wiege köstlicher Spezialitäten, deren Beliebtheit längst die Grenzen ihrer Heimat überschritten hat. Traditionsreiche, mit frischen Produkten zubereitete Speisen, zeichnen die viel gelobte Puschtra Küche aus.

Hauptbestandteil kreativer Gerichte ist die **Pustertaler Kartoffel**, deren unverwechselbarer Geschmack vor allem in den Sommermonaten Anklang findet, wenn herzhaftes „Herrengeröstel“, „Marillenknoedel“ oder „Tirtln“ serviert werden. **Würziger Bergkäse, kräftiger Speck und das typische Bauernbrot** dürfen auf keiner **Brettljause** fehlen. Wie Sie die Tirtln nach altem Rezept ganz einfach selbst zubereiten können, das verraten wir Ihnen hier ...

La Val Pusteria è la culla delle specialità culinarie, la cui popolarità ha già superato da molto tempo i confini della regione. La tanto decantata cucina pusterese è ricca di tradizione e si distingue per i suoi piatti a base di prodotti freschi.

Uno degli ingredienti principali di molti piatti creativi è la **patata pusterese** il cui gusto inconfondibile viene esaltato nella rosticiata „Herrengeröstel“, nei canederli con albicocche „Marillenknoedel“ o nei „Tirtln“. Sul tagliere della merenda tipica pusterese **„Brettljause“**, non può mancare il formaggio saporito di malga, lo speck affumicato e la tipica pagnotta dei contadini **„Bauernbrot“**. Ora Vi sveliamo l'antica ricetta dei „Tirtln“, una specialità altoatesina ...

The Puster Valley is the birthplace of many delicious specialities whose popularity has long since reached beyond their homeland. Traditional dishes prepared with fresh produce distinguish the much-praised Puster Valley cuisine.

The chief constituent of creative dishes is the **Puster Valley potato**, whose unmistakable taste finds favour in the summer months especially, when hearty „Herrengeröstel“ (veal & potatoes), „Marillenknoedel“ (apricot dumplings) and „Tirtln“ are served. **Zesty mountain cheese, hearty bacon and the typical „Bauernbrot“ (farmer's bread)** are all crucial parts of the traditional **„Brettljause“**, or snack on a breadboard. The old recipe for „Tirtln“, a Tyrolean speciality is revealed below ...

HOT SPOT

TIRTLN

ZUTATEN

Füllung	
1000 g Spinat	500 g Kartoffeln
150 g Quark	1 Zwiebel
Teig	
500 g Roggenmehl	500 g Weizenmehl
2 Eier	3 EL Öl
Salz	Wasser (lauwarm)

ZUBEREITUNG

Füllung: Spinat und Kartoffeln zusammen passieren, die fein gehackte Zwiebel hell anrösten, auskühlen lassen und mit Quark, Spinat und Kartoffeln gut untermischen.

Teig: Weizenmehl, Roggenmehl, Eier, Öl, Salz und nach Bedarf Wasser zu einem festen Teig kneten. Zudecken und einige Zeit ruhen lassen.

Anschließend vom Teig ca. 3 cm dicke Rollen formen, nach Gefühl etwa 5 cm dicke Stücke abschneiden und runde 2 mm dicke Blätter auswellen (Durchmesser etwa 15 cm). Auf ein Teigblatt nun etwas Füllung geben, mit einem zweiten Blatt zudecken und ringsum fest andrücken. Den überstehenden Rand rund abradeln. Dann in heißem, schwimmenden Fett ausbacken.

TIRTLN

INGREDIENTI

Ripieno	
1000 g spinaci	500 g patate
150 g ricotta	1 cipolla
Impasto	
500 g farina di segale	500 g farina di frumento
2 uova	3 cucchiaini di olio
Sale	Acqua (tiepida)

PREPARAZIONE

Ripieno: Passare al setaccio gli spinaci e le patate, rosolare il pesto di cipolla, lasciarlo raffreddare ed aggiungerlo al ripieno di ricotta, agli spinaci e alle patate, mescolando bene.

Impasto: Mescolare farina di frumento, farina di segale, uova, olio e sale e, secondo necessità, aggiungere un po' d'acqua, formando un impasto omogeneo e piuttosto duro. Coprire e lasciare riposare la pasta per circa mezz'ora.

Tagliare l'impasto a pezzi da ca. 3 cm di larghezza, poi spianare ogni pezzo con il mattarello dello spessore di ca. 2 mm e ritagliare dei dischi (del diametro di ca. 15 cm). Distribuire il ripieno in mezzo al disco lasciando il bordo libero, coprirlo con un altro disco di pasta e premere bene i bordi con le dita. Passare i bordi con una rotella dentellata. Infine friggere i Tirtln in olio caldissimo.

TIRTLN

INGREDIENTS

Filling	
1000 g spinach	500 g potatoes
150 g quark	1 onion
Dough	
500 g rye flour	500 g wheat flour
2 eggs	3 tablespoons of oil
Salt	Water (lukewarm)

METHOD

Filling: Pass the spinach and potato together through a sieve, lightly brown the finely chopped onion, leave to cool and mix well with the quark, spinach and potatoes.

Dough: Work the wheat flour, rye flour, eggs, oil, salt and water (if needed) into a firm dough. Cover and leave to rest for a while.

Next form approx. 3 cm thick rolls from the dough, cut approx. 5 cm long pieces from the rolls by eye and roll out 2 mm thick circles (approx. 15 cm diameter). Place a little filling on each dough circle, cover with a second circle and then firmly press down all the way round. Trim the overlapping edge with a pastry wheel. Then fry in hot fat.