

“Cook the Mountain”

The nature around you

Rezepte

Norbert Niederkofler

Inhaltsverzeichnis

Frühling

Frühlingsalat	8
Sauerampfer-Fichten-Granita	10
Orzotto und Kräuter	12
Wilder Spargel in Bienenwachs	14
Molke	16
Ziege, Kastanienblüten und schwarze Nüsse	18
Buchteln und Joghurt	20
Buchweizen-Tartelette	22
Risotto, Bärlauch, Kefir und Schaf	24
Schafrippchen und Löwenzahn-Pesto	26
Berg-Ramen	28
Forellenbäckchen	30
Aal und geräucherte Brühe	32
Lamm und Chicorée	34

Sommer

Bergkräutersalat	38
Lauch und Buttermilch	40
Gebrannte Erbsen	42
Schnecken	44
Kirschtomaten	46
Enrosadira	48
Kalbskutteln	50
Tiroler Grauvieh	52
Zwerchfell	54
Kaninchennierchen	56
Einheimisches Milchferkel	58
Pannacotta, Erdbeeren und Rhabarber	60
Total Green	62
Ravioli und Guter Heinrich	64
Kalbsbries und Lärche	66
Spaghettoni, Kornelkirschen und Seesardinen	68
BBQ-Sauce	70
Marshmallow	72

Herbst

Schaf und Knochenmark	76
Lammherz	78
Topinambur	80
Waldpilze	82
Orzotto, Bockshornklee und Zichorienkaffee	84
Ravioli, Formai de Mut und Hühnerbrühe	86
Zunge und Preiselbeeren	88
Karotte, Miso und Heidelbeeren	90
Radicchio und Ziege	92
Schweinskopf	94
Kürbiskerneis	96
Ditalini in Wildessenz	98
Stockente und Holunder	100
Hirsch und Salsa Verde	102
Kürtőskálacs und Zabaione	104

Winter

Tomate?	108
Lammschinken	110
Geräucherter Saibling und reduzierte Sahne	112
Kandierte Rüben	114
Küchlein vom schwarzen Apfel	116
Ciabatta	118
Cracker mit Bergkräutern und Blüten	120
Roggenbrot	122
Yacten	124
Frico und Blut	126
Rote-Bete-Gnocchi	128
Kalb und Schwarze Johannisbeeren	130
Weiß der Dolomiten	132
Tatar von der Renke	134
Forelle Müllerin Art	136
Forellenhaut	138
Flusskrebse	140
Waffeln	142

Basisrezepte

145





Frühlingssalat

Zutaten für 4 Personen

Dressing

- 125 ml Heu-Glacé (*siehe Basisrezepte*)
- 25 ml Apfel-Balsamico
- 5 ml Apfelessig
- 25 ml Doppelmalzbier
- 15 ml Fleischöl (*siehe Basisrezept*)
- 5 ml Holunderessig
- 25 ml Traubenkernöl

Frühlingssalat Blätter

- 5 g Löwenzahn
- 5 g Leimkraut
- 5 g Hunds-Zahnlilie
- 5 g Anis
- 5 g Brunnenkresse
- 5 g Behaartes Schaumkraut
- 5 g Bärlauch

Weitere Zutaten

- 25 g Fleischöl (*siehe Basisrezepte*)
- 10 g Bärlauchöl (*siehe Basisrezept Kräuteröl*)
- Salz



Großes Farbfoto auf Seite 56 im Bildband.

Sauerampfer- Fichten-Granita



Großes Farbfoto auf Seite 58 im Bildband.

Zutaten für 4 Personen

Granita

- 1 großer grüner Apfel
- 50 ml Kombucha mit Holunderblüten
(siehe Basisrezepte)
- 75 ml Holunderblütensirup *(siehe Basisrezepte)*
- 75 g Sauerampferblätter
- 35 g Fichtensprossen

Weitere Zutaten

- 5 g Holunderblüten
- 5 g Fichtensprossen

Zubereitung

Den Apfel waschen und mit der Schale zentrifugieren.
Den Saft mithilfe eines Passiertuchs abseihen.

100 ml Saft abmessen und zusammen mit den anderen
Zutaten für die Granita in den Thermomix füllen und bei
maximaler Geschwindigkeit 30 Sekunden mixen.
Die Mischung durch ein Sieb in einen flachen Behälter
gießen und die Flüssigkeit einfrieren.

Sobald die Flüssigkeit durchgefroren ist, die
Granita mithilfe einer Gabel herauskratzen und mit
Holunderblüten und Fichtensprossen garniert servieren.

Orzotto und Kräuter



Großes Farbfoto auf Seite 60 im Bildband.

Zutaten für 4 Personen

Orzotto

200 g Perlgraupen
30 g Ziegenbutter
50 g Bergkäse Formai de Mut, gerieben

5 g Sauerampfer
5 g Borretsch
5 g Brennessel
5 g Alpenklee
5 g Vierklee
5 g Guter Heinrich
5 g Zitronenmelisse
5 g Bergpfeffer
5 g Verbenen

Verbenen-Zitronenmelissen-Gelatine

300 ml Wasser
15 g Verbenenblätter
15 g Zitronenmelissenblätter
15 g Minzeblätter
3 g Agar-Agar
3 Blatt eingeweichte Gelatine

Weitere Zutaten

1 Minzespitze
2 Verbenenspitzen
2 g Bergthymian-Blüten
2 g essbare Wiesenblüten der Saison

Wilder Spargel in Bienenwachs



Zutaten für 4 Personen

Konservierung in Öl

600 ml Apfelessig
300 ml Weißwein
15 g Salz
2 Lorbeerblätter
2 Knoblauchzehen
2 Wacholderbeeren
300 ml Traubenkernöl

Wilder Spargel

12 Stangen Bergspargel
10 g Kastanienblütenhonig
400 g Bienenwachs

Weitere Zutaten

Wacholderzweige

Großes Farbfoto auf Seite 66 im Bildband.

Molke



Großes Farbfoto auf Seite 78 im Bildband.

Zutaten für 4 Personen

Molke aus Rohmilch

250 g Sahne
250 ml Rohmilch
50 g Zucker
9 g flüssiges Labferment

Kornelkirschorbet

250 ml Wasser
187 g Zucker
17 g Glukose
240 ml Kornelkirschsafft

Rhabarberkompott

500 g Rhabarber
175 g Zucker
10 g Verbenablätter
5 g Bergthymian

Topinambur-Chips

2 Topinamburen
100 ml Wasser
100 g Zucker

Holunder-Kirschtomaten

12 verschiedenfarbige Kirschtomaten
50 g Holunderblütensirup (*siehe Basisrezepte*)
Salz