

TINA MARCELLI

Meine
Lieblingsrezepte

Einfach zum
Nachkochen

TINA'MARCELLI

TM



ATHESIA

TINA MARCELLI

BIBLIOGRAFISCHE INFORMATION DER DEUTSCHEN NATIONALBIBLIOTHEK
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar:
<http://dnb.d-nb.de>

Bildnachweis

Athesia-Tappeiner Verlag: [S. 35](#) (unten)

Canva.com: [S. 35](#) (oben)

Alex Filz, Bozen: [S. 10, 11](#) (links oben, rechts)

Maria Kofler: [S. 65](#)

Manuel Kottnersteger, Rasen/Antholz: Umschlag Vorderseite, [S. 7, 8, 11](#) (unten),
[13, 15, 75, 144](#)

Helmut Moling: [S. 107](#)

stock.adobe.com: Jacek Fulawka (41), Ruta (51), FPWing (51), blende40 (55),
nipaporn (57), ChaoticDesignStudio (57), EM Art (73), kolesnikovserg (81),
Picture Partners (81), Scisetti Alfio (101), Kanrawee8 (103), Ekaterina (113),
Studio Gi (130), mimadeo (133), kelenart (135)

tomvolgasson: [S.89](#)

Alle Rezeptbilder stammen von **Kim Marcelli**, Steinhaus/Ahrntal, Italien,
und die übrigen Aufnahmen aus dem Privatbesitz der Inserenten

2021

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia Buch GmbH, Bozen

Lektorat: Julia Vogtländer

Korrektur: Kathrin Kötz

Bildbearbeitung: Typoplus, Frangart

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Printer Trento, Trient

ISBN 978-88-6839-521-6

www.athesia-tappeiner.com

buchverlag@athesia.it

TINA MARCELLI

Meine
Lieblingsrezepte

Einfach zum
Nachkochen

TINA'MARCELLI

TM



INHALT

Über mich - Tina 6
Zu diesem Buch 12
Praktische Hinweise 13

Glossar 140
Register 142
Danke! 144

BROT 18

SUPPEN 28

KALTE VORSPEISEN 40

WARME VORSPEISEN 56

HAUPTSPEISEN 68

DESSERTS 94

TORTEN, KUCHEN & CO. 112

GRUNDREZEPTE 124

ÜBER MICH – TINA

Indem du dieses Buch – mein Kochbuch – in den Händen hältst, erfüllt sich für mich ein langersehnter Traum. Die Kreation, Verfeinerung und Optimierung von Rezepten gehört zu meinem Alltag, die Sammlung dieser in einem eigenen Kochbuch ist aber etwas Besonderes. Umso glücklicher bin ich, dass ich dich mit dieser Rezeptsammlung inspirieren darf.

Konfuzius sagte einst: „Wähle einen Beruf, den du liebst, und du brauchst keinen Tag in deinem Leben mehr zu arbeiten.“ Für viele Menschen ist diese Aussage eine reine Floskel, für mich ist sie die pure Wahrheit. Kochen ist für mich nicht nur mein Beruf oder mein Hobby. Es ist meine Passion, die Art, meine Gefühle auszudrücken, das, was ich am liebsten mache und immer schon gemacht habe – es ist meine zweite Liebe. Dementsprechend gibt es für mich keinen schöneren Ort auf der Welt als die Küche.

Aber bevor wir in die Küche verschwinden und ich dir meine Philosophie näherbringe, würde ich mich gerne ein bisschen vorstellen. Was viele Leute, die ein Kochbuch von jemandem kaufen – sei es von einem Koch oder auch nicht – interessiert, ist der Mensch dahinter. Schließlich ist eine wichtige Zutat für jedes Gericht die Freude am Kochen und der persönliche Touch.

Nach außen hin mag ich vielleicht anders wirken, als ich im Inneren bin. Ich würde mich als eher schüchternen Menschen bezeichnen, der nicht gerne im Mittelpunkt steht, auch wenn ich trotzdem stets sage, was ich denke – immer auf eine freundliche und gerechte Art und Weise – und zu meiner Meinung stehe. Das ist besonders in meiner Branche wichtig, wo sich mir gezeigt hat, dass es Frauen um einiges schwerer haben als Männer. Nach wie vor ist die Gastronomieküche, und je gehobener desto mehr, eine Männerdomäne, in der sich Köchinnen viel stärker

beweisen müssen als Köche. Mittlerweile schlage ich mich jedoch sehr gut, finde ich. Mir ist es glücklicherweise gelungen, mir Respekt zu verschaffen, was kein einfacher Weg war. Früher verdaute ich Kritik sehr schwer, aber mittlerweile stärkt mich konstruktive Kritik und ich bin auch immer dabei, mich weiterzubilden. Das Wichtigste ist mir, dass ich immer zu hundert Prozent ich selbst bleibe.

In der Küche bin ich Perfektionistin, aber auch in meiner Freizeit liebe ich Ordnung – besonders mein Auto und meine Wohnung müssen aufgeräumt sein. Diese teile ich mit meiner Frau Kim (die übrigens auch die wunderschönen Rezeptfotos in diesem Buch gemacht hat) und wenn wir frei haben, genießen wir unser kleines Heim, als wären wir im Urlaub.

Meine Familie ist für mich mit das Wichtigste. Das Beste, was einem Menschen passieren kann, ist jemand wie meine Oma – ein weiser Mensch voller Liebe und Güte und dazu noch eine echte Kämpferin. Von ihr und meinem Papa habe ich auch die Leidenschaft zum Kochen geerbt. Besonders die Liebe zur Südtiroler Küche hat mich meine Oma Rosa gelehrt, bei der ich mehr oder weniger aufgewachsen bin, während meine Eltern in Innichen ein Restaurant geführt haben. In ganz vielen meiner Rezepte finden sich ein Hauch, eine Inspiration meiner Oma.

Zu meiner Familie gehören auch mein Vater Marcello, meine Mutter Christina, meine Schwester Cinzia mit meinen zwei Nichten Annalena und Elisa mit Jonas, meine Ehefrau Kim und meine Französische Bulldogge Whiskey. Heute ist Kim mein Ruhepol und unterstützt mich bei allem, was ich mache. Aber ich möchte erwähnen, dass auch meine Eltern, neben meiner Oma, wesentlich dazu beigetragen haben, dass ich heute da stehe, wo ich bin. Von meinem Papa habe ich vor allem das Kochen gelernt und meine Mama



war diejenige, die immer hinter mir stand und mir dennoch den Kopf gewaschen hat, als ich in meiner Jugendzeit alles Mögliche im Kopf hatte, nur nicht das Arbeiten. Dafür bin ich ihr heute mehr als dankbar.

Noch drei kleine Fun Facts über mich, bevor wir uns in die Küche begeben: Ich nehme mich gerne selbst aufs Korn. Als Kind habe ich immer mit Jungs gespielt und typisches „Mädchenspielzeug“ ignoriert. Und ich glaube daran, dass wir alle einen Schutzengel haben.



Mein Werdegang

Geboren wurde ich als Martina Marcelli im Jahr 1986 und aufgewachsen bin ich im Ahrntal in Südtirol. Meine Ausbildung habe ich in der *Berufsschule Bru-neck* und daheim bei meinem Vater, ebenfalls Koch, absolviert. Nach der Lehrabschlussprüfung hat es mich nach München an den *Bayrischen Hof* verschlagen. Diese Zeit war für mich und meine spätere Laufbahn sehr prägend. Hier durfte ich von den besten Köchen lernen. Ich habe von jedem meiner Chefköche etwas gelernt – ob es nun das großartige Kochen war, tolle Charaktereigenschaften oder die Gewissheit, wie ich nie werden möchte.

Meine erste Stelle als Chefköchin habe ich im jungen Alter von 25 Jahren im Hotel *Alpin Royal* in meiner Heimatgemeinde Ahrntal angetreten. Als es Zeit für etwas Neues wurde, konnte ich meine fachlichen Kenntnisse im *Gartenhotel Moser* in Eppan weiterentwickeln und mir ein tolles Team aufbauen, welches mich größtenteils im November 2018 ins *Feuerstein Nature Family Resort* begleitet hat. Seither stehe ich im Pflerschtal einem 25-köpfigen Küchenteam vor, das überwiegend aus Frauen besteht. Täglich eine neue Herausforderung, aber eine, die Spaß macht und der ich mich mit ganzem Herzen widme.

Im April 2019 erfüllte sich ein langgehegter Traum. Im Hotel wurde ein eigenes Gourmetrestaurant namens *Artifex* eröffnet, an dessen Planung ich maßgeblich beteiligt war und das ich heute gemeinsam mit meiner Frau Kim Marcelli, Sandra Kofler und Angela Martinelli leite. Im Gourmetrestaurant kann ich meine Kreativität als Köchin voll und ganz ausleben, für mich gibt es nichts Schöneres.

Wenn mich jemand fragt, wo ich mich in zehn Jahren sehe, dann kenne ich zwar nicht den Ort – aber ich werde in einer Küche stehen, das ist sicher.

Meine Philosophie

Bereits als Kind habe ich meine Zeit am liebsten in der Küche meiner Oma verbracht. Ich habe ihr zugehört, wie sie kochte, und das Wissen um jedes Gericht, um jedes Gewürz, um jede Zutat in mich aufgesaugt. Seither hat sich nichts verändert, die Küche ist mein Zuhause und mein Team meine zweite Familie. Als ihre Chefin will ich alle Teammitglieder genauso nehmen, wie sie sind. Die Stärken eines jeden fördern und dabei helfen, die Schwächen in Stärken umzuwandeln. Ich sehe jeden Einzelnen als ein wertvolles Geschenk, da sie alle wie selbstverständlich tagtäglich für mich, den Betrieb und meine (unserer) Träume arbeiten und kämpfen. In meiner Küche herrscht eigentlich immer ein geselliges Miteinander und jeder kann sich einbringen.

Ich liebe es zu kochen, neue Rezepte zu entwickeln, sie auszuprobieren und zu verfeinern. Zufriedene Gäste sind mein Lohn und meine Motivation weiterzumachen und mich selbst und meine Gerichte immer wieder neu zu erfinden. Mein Leitmotiv lautet: „In Südtirol verwurzelt, in der Welt zu Hause“. Ich versuche, Traditionelles mit Neuem, typisch Südtirolerisches mit Internationalem und Klassisches mit Modernem zu verbinden und dadurch neue Geschmackserlebnisse zu schaffen. Die Natur inspiriert mich und ich möchte sie gerne mit auf den Teller bringen.

Das oberste Gebot lautet: Wähle deine Zutaten sorgsam aus, denn alles, was hineinkommt, schmeckt man auch. Ich verwende in erster Linie regionale und nach Möglichkeit auch saisonale Produkte für meine Gerichte. Je kürzer die Wege, umso besser. Für das perfekte Geschmackserlebnis einer Speise muss auch der Inhalt, sprich der Rohstoff, passen. Es reicht nicht aus, dass die Tomate wie eine Tomate aussieht, sie muss auch so schmecken. Durch lange Transportwege oder verzögerte Ernten verlieren die



... dankt ihrem Sponsor



Feuerstein Nature Family Resort

Das 5-Sterne-Hotel liegt im idyllischen Pflerschtal und steht für wertvolle Urlaubsmomente für die ganze Familie.

Das Feuerstein ist ein wahres Schlaraffenland für Kinder und ein idealer Ort zum Entspannen und Krafttanken für die Eltern. Auf die kleinen Gäste wartet im Rahmen der Kinderbetreuung ein spannendes Programm: werkeln und basteln in der Holzwerkstatt, klettern und Heu hüpfen in der Spielescheune, malen im Atelier, Stockbrot backen über dem offenen Feuer und vieles mehr.

Währenddessen können sich die Eltern beruhigt zurücklehnen und Zweisamkeit im Adults-Only-Spa-Bereich genießen.

Wellnessgenuss für die ganze Familie wartet im 3.000 m² großen Mountain Spa mit vier Pools, einer über 100 m langen Wasserrutsche und verschiedenen Saunas.

Kulinarisch präsentieren **Chefköchin Tina Marcelli** und ihr Team die gesamte Palette von mediterraner bis alpiner Küche.

Wer sich einen besonderen Abend gönnen möchte, besucht das hauseigene Gourmetrestaurant Artifex.

Ein wahrlich magischer Ort.



Lebensmittel häufig ihr natürliches Aroma. Obst und Gemüse der Saison dagegen sind voller Geschmack und bieten den optimalen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen. Die Verwendung von künstlichen Geschmacksverstärkern kommt für mich nicht infrage. Ich greife auf natürliche Produkte zurück und das schmeckt man auch. Somit kenne ich eigentlich alle meine Lieferanten, die, wann immer möglich, aus Südtirol stammen, mit ihren Produkten und Tieren.

Wer Fleisch in der Küche verarbeitet, sollte sich mit dem Tier auseinandersetzen. Ein Tier sollte niemals für ein paar Filets, Koteletts und Schnitzel sein Leben lassen. Laut dem Fleischatlas der Heinrich-Böll-Stiftung werden für den menschlichen Verzehr je nach Tierart höchstens 40 bis 55 Prozent des geschlachteten Tieres verwendet. Ich finde es unglaublich schade und auch respektlos gegenüber dem Tier, dass nur seine Edelteile verwertet werden. In meiner Küche ist das anders, ich arbeite mit allen Teilen des Tieres. So hat es mir bereits meine Großmutter beigebracht und dieses Wissen gebe ich so weiter. Ein nachhaltiger und respektvoller Umgang mit allen Lebewesen und Lebensmitteln ist mir unglaublich wichtig. Meine Devise: Besser seltener Fleisch essen und dafür richtig gutes.

Das Schöne an meiner Arbeit als Chefköchin ist, dass ich täglich und unmittelbar die Ergebnisse meiner Arbeit sehe. Das gibt mir Zufriedenheit und bedeutet für mich Glück. Dieses Glück möchte ich mit dir teilen und verrate dir deshalb in diesem Buch einige meiner liebsten Rezepte.

ZU DIESEM BUCH

Mein Wunsch ist es, den Menschen das „richtige“ Kochen wieder näherzubringen, denn es gibt nichts Schöneres, als gemeinsam am Tisch zu sitzen und das Selbstgekochte zu genießen. Laut meiner Oma war die Küche früher stets der Mittelpunkt eines jeden Hauses. Alle zusammen haben aus einer Pfanne gegessen und dabei miteinander geplaudert, diskutiert und gelacht. Das ist eine schöne Tradition, die nicht in Vergessenheit geraten sollte. Es müssen ja nicht unbedingt alle aus einer Pfanne essen – aber die heutige schnelllebige Zeit bringt oft mit sich, dass Essen einfach nur Aufnahme von Nahrung ist, die der Körper zum Überleben benötigt, ohne jeden Genuss und ohne jede Gesellschaft. Das möchte ich ändern. Und auch zeigen, dass man nicht nur beim Essen, sondern bereits beim gemeinsamen Kochen viel Spaß haben kann.

Viele von den Gerichten, die wir täglich kochen, hält Kim fotografisch fest. Diese Food-Fotos entstehen direkt in meiner professionellen Küche und ich wollte sie auch so in meinem Buch haben. Mir ist allerdings ganz wichtig, dass du dich von den professionellen Bildern nicht abschrecken lässt – die Gerichte sind nicht so kompliziert, wie sie manchmal aussehen. Denk daran: Schlussendlich kommt es auf den Geschmack eines Gerichtes an und nicht darauf, wie es aussieht.

Es gibt allerdings doch einige Rezepte mit einer kniffligen Stelle oder einem Zubereitungsschritt, der für dich neu sein könnte. Aber damit lasse ich dich nicht alleine! In diesen Fällen steht ein QR-Code dabei, der zu einem Video führt. Darin zeige ich dir, wie der anspruchsvolle Schritt umgesetzt wird – so lernst du mit meinem Buch vielleicht auch etwas dazu und das würde mich sehr freuen.



Ich gebe zu, dass einige Rezepte länger geworden sind als geplant. Das liegt auch daran, dass ich jeden einzelnen Schritt für dich festhalten wollte, damit das Nachkochen so einfach wie irgend möglich wird. Bitte lass dich auch davon nicht abschrecken – probier es einfach aus, es wird sicher klappen! Und falls das nicht sofort der Fall ist: Übung macht den Meister, auch mir ist das alles nicht beim ersten Versuch gelungen!

Alle Zutaten für die Rezepte in diesem Buch solltest du problemlos kaufen können. Es ist nichts dabei, was man von weit her über Umwege bestellen müsste, das ginge schließlich gegen meine Prinzipien.

Aufgeteilt ist mein Buch in acht Kapitel. Sie entsprechen der klassischen Gliederung eines Menüs. Aber du musst natürlich kein Menü daraus machen, sondern kannst die Rezepte auch unabhängig voneinander zubereiten. Das letzte Kapitel beinhaltet einige Basisrezepte, die als Grund- oder Beilage für viele andere Gerichte verwendet werden können.



PRAKTISCHE HINWEISE

In diesem Abschnitt findest du noch eine Reihe von praktischen Tipps und Anmerkungen zu diesem Buch und meinen Rezepten.

Küchengeräte / Küchenutensilien

Eine vernünftige Küchenausstattung ist fast so wichtig wie hochwertige Zutaten. Wenn sich folgende Geräte und Utensilien in deiner Küche finden, bist du bestens ausgestattet:

- Passiertuch/Mulltuch bzw. Windeltuch
- Mixer
- Küchenmaschine
- Knethaken
- Schneebeesen
- Mixstab
- Kerntemperaturmesser
- Teigschaber
- Spachtel
- Mörser
- Gärkörbchen
- Nudelholz
- Nudelmaschine
- Messer
- Kochlöffel
- Eisportionierer
- runde Ausstecher
- Spritzbeutel
- verschiedene Siebe
- runde Kuchenform (Ø 18 cm)
- Rehrücken-Kuchenform
- Gnocchirollbrettchen
- Nussknacker
- Gusseisenform für die Zimtschnecken
- Zitronenpresse
- Tarteform mit herausnehmbarem Boden
- Schaumkelle
- Einmachgläser

Mehlsorten

Bei den Rezepten in diesem Buch sind die Mehlsorten immer mit der in Südtirol gängigen Bezeichnung angegeben. Die RIEPER Mühle unterscheidet das glatte Mehl Type 00 noch einmal nach den Farben (Blau und

Gelb) der Verpackung. Gelb steht dabei für eine höhere Backqualität. Folgend die entsprechenden Bezeichnungen im deutschsprachigen Ausland:

VERWENDUNG	SÜDTIROL	ÖSTERREICH	DEUTSCHLAND	SCHWEIZ
Universalmehl / Standardmehl	Weizenmehl 00 blau	W 480 > 12g Protein	Weizenmehl Type 550	Weißmehl Typ 550
Backwaren / Brot	Weizenmehl 00 gelb	W 480 > 13g Protein	Weizenmehl Type 405	Weißmehl Typ 400
Roggenbrote / Roggenteige	normales Roggenmehl (Type 1)	R 960	Roggenmehl Type 997	dunkles Roggenmehl
Hefeteige	Manitoba-Mehl	Manitoba-Mehl	Manitoba-Mehl	Manitoba-Mehl
Nudeln, Grießnocken, Arbeitsfläche usw.	Semola Hartweizengrieß fein	Semola Hartweizengrieß fein	Semola Hartweizengrieß fein	Semola Hartweizengrieß fein
Paniermehl	doppelgriffiges Mehl	doppelgriffiges Mehl	doppelgriffiges Mehl	doppelgriffiges Mehl

Qualitätsmehle seit über 100 Jahren

