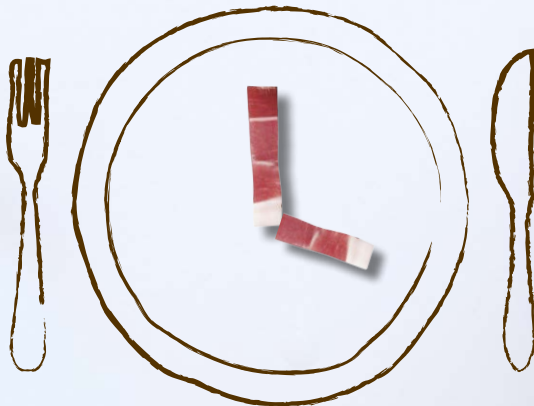




# TIROLER KÜCHE

*mit Speck und Schinken*

*Rund um die Uhr*



**20**

*G'schmackige  
Rezepte*

*Ausgabe 2*

# Einfach mal anders!

## So vielfältig kann Tirol sein

Wir Tiroler genießen unsere Speck- und Schinkenspezialitäten zu jeder Tageszeit. Schon am Morgen lieben wir den Duft von gebratenem Speck in der Küche, zu Mittag darf das leichte Karree zum Salat keinesfalls fehlen und wenn am Abend unsere Freunde zu Besuch kommen, überraschen wir sie mit pffiffigen Kleinigkeiten. Bei einem kräftigenden Mitternachtssnack lassen wir es uns dann so richtig gut gehen.



Mit diesem kleinen, feinen Rezeptheft laden wir Sie ein: Entdecken und genießen Sie die einmalige Vielfalt der Tiroler Genussskultur.

Viel Freude beim Ausprobieren und guten Appetit!

Ihre **HANDL TYROL** Speckmeister

### Guten Morgen

- 04 Speckmuffin mit Ei
- 05 Frühstücksburger mit Ei & Speck
- 05 Herzhaftes Croissant

### Mittagspause leicht gemacht

- 07 Feigen-Salat mit Karree Leicht & Gorgonzola
- 07 Tiroler Antipasti-Spieße
- 08 Schinken-Frischkäse-Wrap
- 08 Leichter Schichtsalat im Glas

### Picknickzeit

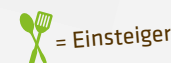
- 11 Hausgemachte Schinken-Grissini
- 11 Tiroler Speck-Schnecken
- 12 Tiroler Gemüse-Speck-Muffins
- 12 Leichte Tiroler Brot-Pralinen

### Kochen für Freunde

- 15 Tiroler Speck-Avocado-Burger
- 15 Birne-Speck-Crostini
- 16 Spargel im Speckmantel
- 16 Dattel-Speck-Spieße
- 16 Tiroler Fächer-Kartoffeln
- 19 Penne mit Speck und Eierschwammerl
- 19 Nudeln mit Tiroler Pesto

### Mitternachtseinlage mit Biss

- 21 Tiroler Mitternachtseintopf
- 21 Tiroler Mitternachts-Gröstl
- 22 Kleine Speckschule



= Geübter Hobbykoch

# GUTEN MORGEN mit Handl Tyrol

Ein herzhaftes Frühstück für Genießer



Mmmmmmmorgenstund  
hat Speck im Mund



## Speckmuffin mit Ei

**Für 4 Personen | Zeit: ca. 20 Minuten**

8 Scheiben HANDL TYROL Tiroler Speck g.g.A.  
Bauspeck, 4 Eier, Salz, Pfeffer, Schnittlauch  
oder Thymian

Die Muffinförmchen mit dem Bauspeck  
auskleiden und jeweils ein Ei hineinschlagen.  
Anschließend bei 200 °C für ca. 10-15 Minuten

backen, bis das Eiweiß gestockt aber das  
Eigelb noch leicht flüssig ist. Vor dem  
Servieren die Speckmuffins noch leicht  
salzen und pfeffern und mit Schnittlauch  
oder Thymian garnieren.



Speckmuffin  
mit Ei

Frühstücksburger  
mit Ei & Speck



## Frühstücks- Burger mit Ei & Speck

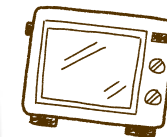
**Für 2 Personen | Zeit: ca. 10 Minuten**

2 Brötchen (Vollkornbrötchen, Semmel, ...),  
4 Scheiben HANDL TYROL Tiroler Speck g.g.A.  
Bauspeck, 2 Eier, 2 Scheiben Tiroler Berg-  
käse, Salat, Salz, Pfeffer

1. Die Brötchen im Backofen leicht rösten.  
Danach den Bauspeck in einer Pfanne oder  
in der Mikrowelle braten, bis die gewünschte  
Knusprigkeit erreicht ist.

2. Die Eier in einer Pfanne anbraten bis das  
Eiweiß gestockt und das Eigelb noch leicht  
flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Brötchen aufschneiden und zuerst mit  
dem Salat, dann mit dem Bauspeck und  
dem Tiroler Bergkäse und zum Schluss mit  
dem Spiegelei belegen. Die obere Brötchen-  
hälfte auflegen. Danach den Frühstücksburger  
sofort servieren.



*Typ: Besonders einfach und schnell gelingt  
Bauspeck auch in der Mikrowelle. Hierzu die  
Scheiben auf Küchenpapier auslegen und für ca.  
2-3 Min. bei hoher Leistung goldbraun braten.*



## Herzhaftes Croissant

**Für 2 Personen | Zeit: ca. 10 Minuten**

2 Scheiben HANDL TYROL Tiroler Speck g.g.A.  
Bauspeck, 2 knusprige Croissants, 2 Eier,  
2 Scheiben Käse (z.B. Tiroler Bergkäse),  
2 Tomaten, 2 Salatblätter, Salz, Pfeffer

Die Croissants der Länge nach aufschneiden.  
Anschließend den Bauspeck in der Pfanne  
oder in der Mikrowelle knusprig braten.  
Die Eier als Spiegelei zubereiten und diese  
kurz vor dem Ende der Bratzeit wenden,  
sodass das Eigelb von beiden Seiten fest wird.  
Zuletzt die Tomatenscheiben für ca. eine  
Minute in der Pfanne erwärmen. Anschließend  
Bauspeck, Käse, Spiegelei, Tomatenscheiben  
sowie ein Salatblatt in das Croissant schichten.  
Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen  
und sofort servieren.



# MITTAGSPAUSE

## leicht gemacht

Leichter, bewusster und unbeschwerter genießen – und das bei vollem Geschmack. Kalorienbewusste Rezepte, ideal wenn es auch mal schnell gehen soll.

12<sup>00</sup> Uhr

Mittagspause  
nicht vergessen

Feigen-Salat  
mit Tiroler Karree Leicht  
& Gorgonzola



## Feigen-Salat mit Karree Leicht & Gorgonzola

Für 2 Personen | Zeit: ca. 20 Minuten

8 Scheiben HANDL TYROL Tiroler Karree Leicht 3% Fett -40% Salz, 4 reife Feigen, 100 g Gorgonzola, 1 Apfel, 1 Handvoll Walnusskerne, Grüner Frisee-Salat, einige Blätter Rucola

### Für das Dressing:

Saft einer halben reifen Orange, 5 EL Traubenkernöl, 2 EL Apfelessig, 1/2 TL Honig, Pfeffer, etwas Chili zum Verfeinern

1. Den Orangensaft gut mit dem Traubenkernöl und dem Apfelessig verrühren. Danach mit Honig, einer Prise Pfeffer und Chili abschmecken.

2. Anschließend Rucola und Frisee-Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Feigen ebenfalls waschen und vierteln. Den Apfel halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden.

3. Alle Zutaten in einer großen Salatschüssel vorsichtig mit dem Dressing vermengen. Portionen in kleine Schüsseln füllen und mit Gorgonzola-Stückchen, dem Tiroler Karree Leicht und den Walnusskernen garnieren.



## Tiroler Antipasti-Spieße

Für 2 Personen | Zeit: ca. 10 Minuten

8 Scheiben HANDL TYROL Tiroler Schinken, Leicht 3% Fett -40% Salz, 8 Mozzarella-Bällchen, 12 Cocktailtomaten, Basilikum, Holzspießchen

### Für das Dressing:

20 ml Balsamico, 50 ml Olivenöl, 1 TL Senf, 1 TL Honig

1. Balsamico, Öl, Honig und Senf in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen gut aufschlagen.

2. Anschließend die Tomaten und das Basilikum waschen und abwechselnd mit den Mozzarella-Bällchen und dem Tiroler Schinken Leicht auf ein Holzspießchen stecken. Die Spieße auf einer Platte anrichten und mit dem Balsamico Dressing beträufeln.

Da will man doch  
geme Spießer sein ...





## Schinken-Frischkäse-Wrap

Für 4 Personen | Zeit: ca. 30 Minuten

### Für die Palatschinken:

2 Eier, 150 g glattes Mehl, 250 ml Milch  
1 Prise Salz, 4 EL Butterschmalz

### Für die Füllung:

200 g Frischkäse (z.B. mit Kräutern),  
1 Pkg. HANDL TYROL Tiroler Schinken Leicht  
3% Fett -40% Salz, Rucola, Parmesan im  
Ganzen, evtl. frische Kräuter, Salz, Pfeffer

1. Für die Palatschinken zuerst die Eier aufschlagen und gut verquirlen. Die Milch mit dem Mehl verrühren und das Ei dazugeben. Mit einer Prise Salz würzen und alles zu einem

glatten Teig verrühren. In einer flachen Pfanne Butterschmalz zerlassen und mit einem Schöpfer so viel Teigmasse einfüllen, dass der Boden dünn mit Teig bedeckt ist. Durch Schwenken der Pfanne den Teig gleichmäßig verteilen. Sobald eine Seite goldbraun ist, die Palatschinke wenden und die andere Seite backen. Anschließend auf einem Teller auskühlen lassen.

2. Für die Füllung den Frischkäse mit frischen Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Den Frischkäse, den Tiroler Schinken Leicht, den Parmesan und den Rucola verteilen und zu einem Wrap zusammenrollen. Wenn nötig mit einem Zahnstocher fixieren und anschließend servieren.



Schinken-Frischkäse-Wraps



## Leichter Schichtsalat im Glas

Für 4 Gläser | Zeit: ca. 30 Minuten

70 g HANDL TYROL Tiroler Karree Leicht  
3% Fett -40% Salz, 4 Eier, 1 Zwiebel, 150 g  
Karotten, 100 g Radieschen, 150 g Erbsen,  
½ Salatgurke, frische Spinatblätter

### Für das Dressing:

3 EL Weißer Balsamico, 8 EL Olivenöl,  
1-2 EL Honig, 1 EL Senf, Salz

1. Für das Dressing Balsamico, Öl, Honig und Senf in einer kleinen Schüssel gut vermengen und mit ein wenig Salz abschmecken.

2. Die Eier hart kochen, schälen und danach in Würfel schneiden. Die Zwiebel ebenfalls kleinwürfelig schneiden. Karotten und



*Typ:* Für den Leichten Schichtsalat am besten Einmachgläser mit einem Schraubverschluss verwenden.

Radieschen fein raspeln und die Salatgurke in kleine Stücke schneiden. Das Tiroler Karree zu feinen Streifen verarbeiten. Dann die Erbsen in einem Topf mit kochendem Wasser 2 Min. blanchieren. Danach sofort kalt abschrecken.

3. Das Dressing zuerst in das Glas einfüllen. Darüber kommen alle Gemüsezutaten, jeweils in einzelnen Schichten. Danach die Eier und das Tiroler Karree Leicht einfüllen. Zum Schluss die gewaschenen Spinatblätter in das Glas geben.

4. Glas verschließen und anschließend servieren. Vor dem Essen muss das Glas gut durchgeschüttelt werden, damit sich das Dressing mit dem Salat mischt.



Leichter Schichtsalat im Glas

# Ab ins Grüne, es ist PICKNICK Zeit

Am schönsten genießt man an der frischen Luft. Und mit diesen einfachen Rezepten, ideal für den Picknickkorb, wird der Nachmittag im Freien zu einem Vergnügen.



## Tiroler Speck-Schnecken

Für ca. 12 Stück | Zeit: ca. 25 Minuten

180 g HANDL TYROL Tiroler Speck g.g.A.  
Schinkenspeck, 1 Pkg. Blätterteig,  
3-4 EL Tomatenmark, 200 g Gouda (gerieben),  
Oregano, frischer Schnittlauch

Für die Speck-Schnecken den Backofen auf 200° Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Blätterteig direkt aus dem Kühlschrank verarbeiten, entrollen und mit dem Tomatenmark bestreichen. Die unteren 2/3 des Teiges mit dem Tiroler Speck g.g.A. Schinkenspeck belegen und den geriebenen Gouda darüber-

*Tipp: Die Speck-Schnecken können mit beliebigen Zutaten wie z.B. Paprika, Mais, Champignons, ... ergänzt werden.*

streuen. Danach noch mit ein wenig Oregano würzen. Den belegten Teig zusammenrollen und die Rolle in ca. 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Diese Scheiben auf ein Blech legen und mit Oregano bestreuen. Die Speck-Schnecken ca. 15-20 Minuten backen. Mit Schnittlauch garniert servieren.



## Hausgemachte Schinken-Grissini mit Frischkäse-Kräuter-Dip

Für 20-25 Stück | Zeit: ca. 85 Minuten

Für die Grissini:

180 g HANDL TYROL Tiroler Schinken luftgetrocknet, 15 g Germ (oder 1 gehäufte TL Trockengerme), 3 EL Mehl, 1 TL Zucker, 120 ml lauwarmes Wasser, 250 g Weizenmehl 1 TL Salz, 2 EL Olivenöl, 150 g Sesam hell & dunkel, etwas Meersalz (grob), Olivenöl zum Bestreichen

Für den Frischkäse-Kräuter-Dip:

200 g Frischkäse, 100 g Topfen, verschiedene Kräuter (Schnittlauch, Basilikum, ...), Salz, Pfeffer, Zitronensaft, evtl. Milch

1. Den Germ mit 3 EL Mehl und Zucker in etwas lauwarmem Wasser auflösen und etwa 15 Min. gehen lassen. Anschließend mit den restlichen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten und zugedeckt ca. 40 Min. gehen lassen.

2. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck mit einer Dicke von ca. 1/2 cm ausrollen. Daraus etwa 30 cm lange und 1/2 cm dicke Streifen schneiden und mit den Händen zu Stangerln rollen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Teigstangerln nebeneinander darauf platzieren, mit etwas Olivenöl bestreichen, mit Sesam und Meersalz bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 15 Minuten goldgelb backen. Auskühlen lassen und anschließend mit einer Scheibe Tiroler Schinken luftgetrocknet umwickeln.

3. Für den Kräuter-Dip alle Zutaten gut miteinander vermischen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

*Tipp: Je nach Geschmack können für die Grissini auch verschiedenste Kräuter, Gewürze, Curry, Paprikapulver, Kürbiskerne oder Salz verwendet werden.*

Rezeptfoto  
Seite 13



## Tiroler Gemüse-Speck-Muffins

**Für 6 Personen | Zeit: ca. 40 Minuten**

300 g grüner Spargel, 100 g HANDL TYROL Feine Speckwürfel, 50 g zerlassene Butter, 2 Eier, 300 ml Sauerrahm, 150 g Tiroler Bergkäse, 200 g Maizena, 175 g Mehl, 1 Packung Backpulver

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen und die Muffinförmchen mit Butter ausstreichen.

2. Den Spargel waschen, putzen und die Enden abschneiden. Die Stangen 3 Minuten in Salzwasser kochen, abtropfen lassen und abkühlen. Die Spitzen abschneiden und beiseitelegen. Die Stangen in ca. 5 mm große Würfel schneiden.

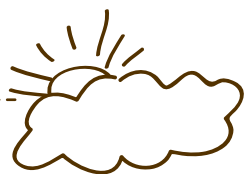
3. Anschließend die Butter mit den Eiern verquirlen und Sauerrahm dazugeben. Den Tiroler Bergkäse fein reiben und Maizena mit Mehl

sowie Backpulver mit 1 TL Salz und 100 g Käse verrühren. In kleinen Portionen unter die Eiermischung geben.

4. Spargel- und Feine Speckwürfel unterheben und die Masse in die Muffinförmchen füllen. Muffins mit Spargelspitzen und restlichem Bergkäse garnieren und im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten backen. Dann Temperatur auf 150 °C reduzieren und die Muffins in ca. 25 Minuten fertig backen.

5. Die fertigen Muffins aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten in den Formen auskühlen lassen. Dann stürzen und lauwarm servieren.

*Tipp: Die Gemüse-Speck-Muffins können mit beliebigen Gemüse-Zutaten wie z.B. Erbsen, Brokkoli, Zucchini, ... verfeinert werden.*



*Und wenn die Sonne einmal andere Pläne hat: Ein Picknick kann auch zu Hause ganz lustig sein ...*



## Leichte Tiroler Brot-Pralinen

**Für 9 Stück | Zeit: ca. 15 Minuten**

1 Paprika, 80 g Schafskäse, 3 Scheiben Brot (z.B. Eiweißbrot), 9 Scheiben HANDL TYROL Tiroler Schinken Leicht 3% Fett -40% Salz, 1 TL Olivenöl

1. Zunächst Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Das Olivenöl in eine Pfanne geben, die Paprikastreifen scharf darin anbraten und salzen.

2. Den Schafskäse in dünne Scheiben schneiden. Anschließend die Brotscheiben mit Schafskäse und Paprika belegen und in 9 gleich große Rechtecke schneiden.

3. Diese Rechtecke mit dem Tiroler Schinken Leicht umwickeln und mit Kresse garnieren.

*Tipp: Schmeckt besonders gut zu einem knackigen, frischen Salat.*



*Hausgemachte Schinken-Grissini  
Rezept von Seite 11*



*Tiroler Gemüse-Speck-Muffins*



*Leichte Tiroler Brot-Pralinen*

# KOCHEN FÜR FREUNDE

Am besten schmeckt's in geselliger Runde. Es gibt doch nichts Schöneres, als mit guten Freunden oder mit der Familie köstliche Gerichte zu genießen.



Tiroler Speck-Avocado-Burger

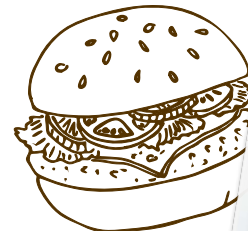


## Tiroler Speck-Avocado-Burger

Für 4 Personen | Zeit: ca. 40 Minuten

4 Scheiben HANDL TYROL Tiroler Speck g.g.A. Schinkenspeck, 4 Burgerbrötchen, 400 g Rinderhackfleisch, 2 Tomaten, 1 Zwiebel, 2 EL Sauerrahm, 1 Avocado, ½ Bio-Zitrone, Salz, Pfeffer

1. Zuerst das Hackfleisch in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Das Hackfleisch in vier gleich große Portionen aufteilen und mit den Handflächen zu Burger-Laibchen formen.
2. Die reife Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in gleich große Würfel schneiden. Anschließend die Avocado-Würfel in eine Schüssel geben und mit Sauerrahm, Pfeffer, Zitronenschale und -saft vermischen.
3. Die Laibchen von jeder Seite ca. 3-4 Min. anbraten, aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Dann den Speck in derselben Pfanne 1 Min. von jeder Seite anbraten, bis er knusprig ist.
4. Die Brötchen mit Laibchen, Tomaten und Zwiebeln belegen, die Avocado-creme daraufgeben und mit dem knusprigen Speck garnieren. Den fertigen Speck-Avocado-Burger sofort genießen.



## Birne-Speck-Crostini



Für 4 Personen | Zeit: ca. 40 Minuten

4 Scheiben dunkles Brot, 1 Birne, 4 Scheiben HANDL TYROL Tiroler Speck g.g.A. Bauchspeck, Kräuter für die Garnitur

Für die Kräutercreme:

150 g Butter (zimmerwarm), 1-2 EL Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe (gepresst), 5 EL gemischte Kräuter, fein gehackt (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Koriander, ...), Salz, Pfeffer

1. Für die Kräutercreme die Butter schaumig rühren und Knoblauch, Zitronensaft, Kräuter und Gewürze daruntermischen. Anschließend für mind. 30 Minuten kalt stellen.
2. Die Brotscheiben im Backofen oder im Toaster kurz rösten. Währenddessen den Tiroler Speck g.g.A. in einer Pfanne anbraten, bis er knusprig ist. Die Birne halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Birnhälften in Spalten schneiden.
3. Die Kräutercreme auf das Brot streichen, mit Birne und Speck belegen, mit Kräutern garnieren und anschließend servieren.

*Typ:* Für eine kalorienreduzierte Variante kann statt der Kräutercreme auch eine Kräuter-Töpfen-Mischung verwendet werden.





## Spargel im Speckmantel

**Für 4 Personen | Zeit: ca. 15 Minuten**

500 g grüner (oder alternativ weißer) Spargel, 250 g HANDL TYROL Tiroler Speck g.g.A. Bauchspeck, 50 g zerlassene Butter, Salz, Pfeffer

Die Spargelstangen in reichlich Salzwasser je nach Stärke 3-5 Minuten bissfest kochen. Anschließend herausheben, kurz abschrecken und gut abtropfen lassen. Dann jeweils 1 Scheibe Tiroler Speck g.g.A. Bauchspeck um ca. 3-4 Stangen Spargel wickeln. Butter zerlassen, die Spargelspieße damit bestreichen und auf dem Grill oder in einer Grillpfanne von beiden Seiten ca. 2 Minuten braten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen.



## Dattel-Speck-Spieße

**Für 6 Spieße | Zeit: ca. 15 Minuten**

12 Scheiben HANDL TYROL Tiroler Speck g.g.A. Schinkenspeck, 24 Stück Datteln (getrocknet), 2 Stück Knoblauchzehen, Olivenöl, Balsamico, 6 Spieße

Die entkernten Datteln jeweils in eine halbierte Scheibe Speck einrollen und 4 Stück auf einen Spieß stecken. In einer Pfanne ausreichend viel Olivenöl mit dem dünn geschnittenen Knoblauch erhitzen. Die Spieße einlegen und ausbacken, bis der Speck goldbraun ist. Herausheben, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und vor dem Servieren die Datteln nach Belieben mit Balsamico beträufeln.



Spargel im Speckmantel



Dattel-Speck-Spieße



## Tiroler Fächer-Kartoffeln mit Sauerrahm-Dip

**Für 4 Personen | Zeit: ca. 70 Minuten**

75 g HANDL TYROL Feine Speckwürfel, 8 Kartoffeln, 6 EL Milch, 1 EL Butter, 2 EL Olivenöl, Salz

**Für den Sauerrahm-Dip:**

½ Becher Sauerrahm, ½ Becher Magerjoghurt, 1 EL italienische Kräuter, 1 EL Dill, Salz, Pfeffer

1. Für die Fächer-Kartoffeln die Kartoffeln mit einem kleinen Messer fächerförmig einschneiden. Am besten legt man einen Kochlöffel neben die Kartoffel und schneidet, bis die Klinge am Stiel stoppt. So wird die Kartoffel gleichmäßig tief eingeschnitten und es besteht keine Gefahr, dass man durchschneidet.

*Tip: Für eine würzige Note einfach einige Rosmarinzwige und Knoblauchzehen mit auf das Blech legen.*



2. Die Milch gemeinsam mit der Butter leicht erhitzen und die Kartoffeln kurz in die lauwarme Masse eintauchen. Danach auf ein Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln. Im Backofen bei 200 °C für ca. 60 Minuten backen. Währenddessen die Speckwürfel in eine Pfanne geben und kurz anbraten.

3. Für den Dip Sauerrahm, Joghurt und die Kräuter vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Kartoffeln kurz vor dem Servieren salzen und mit dem Sauerrahm-Dip und den Speckwürfeln garnieren.



Tiroler Fächer-Kartoffeln mit Sauerrahm-Dip



*Penne mit Speck und Eierschwammerl*



*Nudeln mit Tiroler Pesto*



## Penne mit Speck und Eierschwammerl

**Für 4 Personen | Zeit: ca. 30 Minuten**

500 g Penne, 250 g Eierschwammerl, 100 g HANDL TYROL Tiroler Speck g.g.A. Schinkenspeck, 100 g grüne Bohnen, 1 Zwiebel, 100 ml Weißwein, 100 ml Gemüsebrühe, 3-5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Thymianzweige, Parmesan

1. Für die Penne mit Speck und Eierschwammerl einen Topf mit Salzwasser zum Sieden bringen und darin die gewaschenen und geputzten grünen Bohnen bissfest kochen. Danach sofort mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Inzwischen die Eierschwammerl gründlich putzen. Anschließend in einer Pfanne den in Streifen geschnittenen Tiroler Speck g.g.A. Schinkenspeck knusprig anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die feinstwürfelig geschnittene Zwiebel in der bereits verwendeten Pfanne glasig anbraten.
3. Die Eierschwammerl zu den Zwiebeln geben und mitrösten. Bei Bedarf etwas Olivenöl begeben. Die grünen Bohnen und die Thymianzweige in der Pfanne mitschwenken und mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Die Gemüsebrühe dazugeben und ungefähr 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
4. Währenddessen die Penne in einem großen Topf mit Salzwasser kochen und abseihen, sobald sie bissfest sind. Anschließend Nudeln und Speck gemeinsam unter die Schwammerlmischung rühren und einmal kurz aufkochen lassen. Die Thymianzweige entfernen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Penne mit frisch geriebenem Parmesan und ein wenig klein geschnittenem Thymian dekorieren.



## Nudeln mit Tiroler Pesto

**Für 4 Personen | Zeit: ca. 25 Minuten**

500 g Nudeln (z.B. Spaghetti), 100 g HANDL TYROL Tiroler Speck g.g.A. Karreespeck, 100 g Bergkäse (gerieben) oder Parmesan, 1 TL Sonnenblumenöl

**Für das Pesto:**

1 Handvoll Bärlauch, 1 Handvoll frische Petersilie, 80 ml Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 1-2 EL Parmesan, 20 g Pinienkerne, 10 g Walnüsse, 20 g Sonnenblumenkerne, Meersalz

1. Für das Pesto den Bärlauch und die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Stängel entfernen. Zusammen mit den übrigen Zutaten mithilfe einer Küchenmaschine fein pürieren. Mit Salz abschmecken.
2. Die Nudeln in Salzwasser je nach Packungsangabe bissfest kochen. Inzwischen den Tiroler Speck g.g.A. Karreespeck in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne knusprig anbraten. Die Nudeln abgießen und zum Speck in die Pfanne geben. Anschließend das Pesto unterheben, auf Tellern anrichten und mit Bergkäse oder Parmesan bestreuen.

*Jetzt ist Nudel-Zeit auf Tiroler Art!*



# MITTERNACHTS- EINLAGE *mit Biss*

Die schönsten Abende sind oft die längsten. Wenn dann der große Hunger kommt, überrascht man seine Freunde gerne mit einem würzigen Snack zu später Stunde.



Tiroler  
Mitternachts-  
Eintopf



## Tiroler Mitternachts- Eintopf

Für 6-8 Personen | Zeit: ca. 60 Minuten

500 g Kartoffeln, 400 g Lauch,  
100 g Karotten, 100 g rote Paprika,  
150 g HANDL TYROL Feine Speckwürfel,  
200 g HANDL TYROL Tiroler Kaminwurzerl,  
800 ml Fleischbrühe, 125 ml Weißwein,  
1 Dose Tomaten passiert, 1 Zehe Knoblauch,  
1 Lorbeerblatt, Kümmel, Salz, Pfeffer, Liebstöckl

1. Für den Mitternachtseintopf die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Den Lauch in ca. ½ cm dünne Ringe schneiden und die Karotten zu feinen Streifen reiben. Die Paprika ebenfalls in Würfel schneiden.

2. Die Feinen Speckwürfel, sowie die in dünne Scheiben geschnittenen Tiroler Kaminwurzerl in einem Topf anschwitzen. Das Gemüse dazugeben, kurz anbraten und mit Weißwein ablöschen. Danach mit der heißen Brühe aufgießen, die Gewürze begeben und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die passierten Tomaten begeben und ca. 5-10 Minuten kochen lassen. Wenn die Kartoffeln die richtige Konsistenz haben, Knoblauch, Lorbeerblatt und Liebstöckl entfernen, den Eintopf abschmecken und wenn nötig nachwürzen.



## Tiroler Mitternachts- Gröstl

Für 4 Personen | Zeit: ca. 30 Minuten

2 große festkochende Kartoffeln, 2 Spitzpaprika, 1 rote Zwiebel, ½ Hokkaido Kürbis, 20 Blätter Petersilie, 100 g HANDL TYROL Tiroler Kaminwurzerl, 100 ml Gemüsesuppe, 2 EL Kürbiskerne, Salz, Pfeffer, etwas Sauerrahm, 3 EL Sonnenblumenöl

1. Die Kartoffeln schälen, die Paprika vom Strunk befreien und entkernen. Kürbis, Kartoffeln und Paprika in gleich große Würfel schneiden (ca. Daumennagel groß). Die Zwiebel schälen und in feine Streifen, die Kaminwurzerl in kleine Stücke schneiden.

2. In einer Pfanne Öl erhitzen, die Tiroler Kaminwurzerl darin anbraten und aus der Pfanne nehmen. Dann Kürbis, Zwiebeln, Kartoffeln und Paprika bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten weiter braten, mit der Suppe ablöschen und 3-4 Minuten köcheln lassen. Sobald der Kürbis und die Kartoffeln weich sind, die Petersilie dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das fertige Gericht mit Kürbiskernen und etwas Sauerrahm anrichten.



# Kleine Speckschule

## Wussten Sie, dass es auch für die echte Tiroler Brettjause ein Rezept gibt?

Einem echten Tiroler wird das Wissen, was bei einer echten Jause unbedingt aufs Brett kommen muss, schon in die Wiege gelegt. Und es ist auch ganz einfach, wenn man einen wesentlichen Grundsatz beachtet: Nur die allerbeste Qualität darf es sein. Da wäre zuerst einmal der echte Tiroler Speck g.g.A. Nicht zu mager und nicht zu fett soll er sein. Gut gewürzt, mild geräuchert und bis zu sechs

Monate an der klaren Bergluft gereift. Mit einem scharfen Messer wird er auf dem Holzbrett in Scheiben, Streifen oder Stifterl geschnitten. Unbedingt dazu gehört das krustige, frische Schwarzbrot, würziger Tiroler Bergkäse und eine Bergwurst. Als würdiger Abschluss einer zünftigen Tiroler Brettjause darf auch ein Stamperl original Tiroler Obstler – für die Erwachsenen – nicht fehlen.



Am besten mit Freunden und Familie an der frischen Tiroler Bergluft genießen

Bei der Brettjause geht's auch um die Wurst



In Scheiben oder Stifterl? Da scheiden sich sogar in Tirol die Geister



## Wie man Tiroler Speck g.g.A. richtig schneidet!

Wie man Speck richtig schneidet, ist für viele Tiroler eine Glaubensfrage. Probieren Sie mal die Unterschiede! Jede Form entwickelt ganz eigene Geschmacksnuancen.

### Scheiben

Hauchdünn geschnitten entwickelt der Tiroler Speck g.g.A. sein volles Aroma. Um größere Mengen hauchdünn aufzuschneiden, empfiehlt sich eine Schneidemaschine mit glattem Messer (kein Wellenschliff). Wer nicht selbst schneiden will, greift einfach zu den vorge-schnittenen Produkten von HANDL TYROL.

### Stifterl

In Tirol isst man Speck – vor allem wenn man ihn selbst zu Hause schneidet – gerne auch fein gestiftelt. Das Schneiden in circa 5 x 5 mm starke Streifen ist ideal, wenn man keine Schneidemaschine hat oder wenn man einfach „mehr Biss“ beim Genießen schätzt.



*Tipp: Damit der Speck sein Aroma so richtig entfalten kann, einfach 15 Minuten vor dem Aufschneiden aus dem Kühlschrank nehmen.*

*Und wenn vom Speck mal etwas übrig bleiben sollte, dann einfach in ein Butterpapier einwickeln und in den Kühlschrank geben.*

### Würfel

Gewürfelter Speck wird hauptsächlich in der Küche verwendet. Zum Beispiel für die berühmten Tiroler Speckknödel (siehe Rezeptheft Ausgabe 1).

### Blätter

Oder als dünn aufgeschnittene Speckblätter ein besonderer Genuss.



Die geschützte **geografische Angabe (g.g.A.)** garantiert die Richtigkeit der geografischen Herkunft und die Einhaltung festgelegter Herstellungsschritte über den gesamten Erzeugungsprozess.



Werde Tyroler auf  
[facebook.com/handltyrol](https://facebook.com/handltyrol)

## Bandnudeln nach Tiroler Art

nacheulesen unter  
[www.handltyrol.at](http://www.handltyrol.at)



Tolle Rezeptideen,  
die Sie gerne mit uns  
teilen wollen?

Wir freuen uns über alle  
Zusendungen an  
[rezepte@handltyrol.at](mailto:rezepte@handltyrol.at)

Mehr „spektakuläre“  
Rezepte finden  
Sie hier 

