



# GEFÜLLTE PEPERONI

- 4**            **PEPERONI**
- 1**            **KLEINE ZWIEBEL**
- 400 G**      **FASCHIERTES**
- 150 G**      **GEKOCHTER REIS**
- GEHACKTE PETERSILIE**
- GERIEBENER PARMESANKÄSE**
- OLIVENÖL**
- SALZ**
- PFEFFER**



Zutaten für 4 Personen



- 1 Die Peperoni waschen, die Deckel abschneiden, entkernen
- 2 Die klein geschnittene Zwiebel in etwas Olivenöl andünsten
- 3 Das Faschierte dazugeben und würzen
- 4 Mit dem Reis, der Petersilie und dem Parmesankäse vermischen
- 5 Die Peperoni damit füllen und den Deckel daraufsetzen
- 6 In eine feuerfeste Form geben, mit etwas Wasser aufgießen
- 7 Im Backofen bei 190 °C ca. 30 Minuten backen

# FISCHSALAT

**500 G**      **GEBRATENE, GEWÜRFELTE  
FISCHRESTE**

**100 G**      **GEKOCHTE LINSEN**

**4**          **FRÜHLINGSZWIEBELN**

**1**          **KNOBLAUCHZEHE**

**2**          **KAROTTEN**

**STANGENSELLERIE**

**BUTTER**

**SALZ**

**PFEFFER**

**PETERSILIE**

**MARINADE:**

**OLIVENÖL, BALSAMICOESSIG,**

**SALZ, PFEFFER**



- 1 Frühlingszwiebeln, Karotten und Stangensellerie würfeln
- 2 Die Zwiebel und den klein geschnittenen Knoblauch in Butter dünsten
- 3 Gewürfeltes Gemüse mitdünsten
- 4 Die Linsen zum Gemüse geben und würzen
- 5 Auskühlen lassen
- 6 Das Gemüse mit den Linsen, die Fischwürfel und die gehackte Petersilie mischen
- 7 Salatmarinade untermischen und servieren



# KÄSENOCKEN

<b>300 G</b>	<b>ALTBACKENES BROT</b>
<b>1/4 L</b>	<b>MILCH</b>
<b>300 G</b>	<b>SCHNITTKÄSE (EMMENTALER, TILSITER, GOUDA)</b>
<b>1</b>	<b>ZWIEBEL</b>
<b>1 EL</b>	<b>MILCH</b>
<b>3</b>	<b>EIER</b>
<b>80 G</b>	<b>BUTTER</b>
<b>60 G</b>	<b>GERIEBENEN PARMESAN</b>
<b>2 EL</b>	<b>SCHNITTLAUCH ODER PETERSILIE</b>
	<b>SALZ</b>



- 1 Das Brot in kleine Würfel schneiden
- 2 Das Brot mit lauwarmer Milch übergießen und ziehen lassen
- 3 Den Käse kleinwürfelig schneiden
- 4 Die Zwiebel klein schneiden
- 5 Die Zwiebel in der Butter anrösten
- 6 Mit den anderen Zutaten vermengen
- 7 Alles gut vermischen
- 8 Mit einem Esslöffel Nocken formen
- 9 In Salzwasser 15 Minuten garziehen lassen
- 10 Mit Parmesankäse bestreuen und Butter übergießen



# NUDELSALAT

<b>300 G</b>	<b>MACCHERONI</b>
<b>200 G</b>	<b>GETROCKNETE TOMATEN</b>
<b>400 G</b>	<b>COCKTAILTOMATEN</b>
<b>4 EL</b>	<b>PINIENKERNE</b>
<b>1</b>	<b>BUND BASILIKUM</b>
<b>1</b>	<b>KNOBLAUCHZEHE</b>
<b>2 EL</b>	<b>OLIVENÖL</b>
<b>2 EL</b>	<b>BALSAMICOESSIG</b>
	<b>SALZ</b>
	<b>PFEFFER</b>



- 1 Maccheroni kochen und abschrecken
- 2 Getrocknete Tomaten klein würfelig schneiden
- 3 Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten lassen
- 4 Knoblauchzehe und Basilikum klein schneiden
- 5 Tomaten fein würfeln und mit den restlichen Zutaten vermischen
- 6 Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren



# POLENTAPIZZA

<b>300 G</b>	<b>POLENTA</b>
<b>1.2 L</b>	<b>WASSER</b>
<b>250 G</b>	<b>GEWÜRFELTER KÄSE</b>
<b>300 G</b>	<b>VERSCHIEDENES GEMÜSE</b>
<b>300 G</b>	<b>CHAMPIGNONS</b>
<b>2</b>	<b>TOMATEN</b>
<b>10 G</b>	<b>BUTTER</b>
	<b>OLIVENÖL</b>
	<b>SALZ</b>



Zutaten für 4 Personen



- 1 Die Polenta mit Salz und Butter aufkochen
- 2 Quellen lassen
- 3 Das Gemüse putzen, fein schneiden
- 4 Kurz in Olivenöl andünsten
- 5 Ein Blech mit etwas Olivenöl einfetten
- 6 Die heiße Polenta darauf ausstreichen
- 7 Das Gemüse und den Käse über die Polenta verteilen
- 8 Im Backofen bei 180 °C ca. 30 Minuten backen

# KARTOFFELSALAT

**500 G**      **FESTKOCHENDE KARTOFFELN**  
**1**            **ZWIEBEL**

## **MARINADE:**

**80 ML**      **WEISSEN BALSAMICO-ESSIG**

**150 ML**     **OLIVENÖL**

**2 EL**        **GESCHNITTENEN SCHNITT-  
LAUCH ODER WINTERLAUCH**

**1 TL**        **SENF**  
**SALZ**  
**PFEFFER**



Zutaten für 4 Personen



- 1** Kartoffeln in der Schale dämpfen
- 2** Auskühlen lassen
- 3** Kartoffel schälen und blättrig schneiden
- 4** Zwiebel in feine Ringe oder Würfel schneiden
- 5** Kartoffeln und Zwiebel mischen
- 6** Mit der Marinade gut vermengen
- 7** Ziehen lassen
- 8** Abschmecken
- 9** Mit fein geschnittenem Schnittlauch oder Winterlauch servieren

## **BESONDERE TIPPS**

Zur Marinade 100 ml Fleischsuppe oder Gemüsebrühe verwenden. Mit Mayonnaise zubereiten; Mayonnaise mit etwas Naturjoghurt strecken. Andere Zutaten, wie z. B. Erbsen, Löwenzahn, hart gekochte Eier untermischen. Verschiedenfarbige Kartoffelsorten verwenden.

# FASCHIERTE LAIBCHEN

<b>1/2 KG</b>	<b>FASCHIERTES AUS FLEISCHABSCHNITTEN ODER FLEISCHRESTEN</b>
<b>1</b>	<b>ZWIEBEL</b>
<b>2</b>	<b>KNOBLAUCHZEHEN</b>
<b>1</b>	<b>EI</b>
<b>4 EL</b>	<b>KLEIN GESCHNITTENE PETERSILIE</b>
<b>1 EL</b>	<b>MEHL</b>
<b>1 TL</b>	<b>SALZ</b>
<b>1 TL</b>	<b>PAPRIKAPULVER</b>
<b>2 EL</b>	<b>OLIVENÖL</b>
	<b>PFEFFER</b>

Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel und Knoblauch klein würfelig schneiden und in etwas Olivenöl andünsten
- 2 Zum Faschierten geben und mit den restlichen Zutaten verkneten
- 3 Laibchen formen und ca. 10 Minuten rasten lassen
- 4 Laibchen in einer Bratpfanne ca. 8 – 10 Minuten braten
- 5 Im Backofen bei 180 °C ca. 10 Minuten fertigbaken bzw. warmhalten

## BESONDERER TIPP

Dazu passt Reis, Kartoffelpüree, Gemüse, Salat.



# ZWETSCHGEN- POFESEN

- 3** ALTE SEMMELN ODER  
ALTES TOASTBROT
- 100 G** ZWETSCHGENMARMELADE
- 200 ML** MILCH
- 2** EIER
- 2 EL** ZUCKER
- 2 EL** RUM
- ERDNUSSÖL ZUM FRITTIEREN**
- ZUCKER UND ZIMT ZUM  
BESTREUEN**



Zutaten für 4 Personen



- 1** Semmeln entrinden und in Scheiben schneiden
- 2** Eine Scheibe mit Marmelade bestreichen, eine andere Scheibe drauf legen und andrücken
- 3** Milch mit Zucker, Eiern und Rum verrühren
- 4** Die Pofesen darin einlegen
- 5** Kurz ziehen lassen
- 6** Im heißen Öl goldgelb frittieren
- 7** Gut abtropfen lassen
- 8** Mit Zimtzucker bestreuen

## **BESONDERE TIPPS**

Am besten schmecken die Pofesen wenn sie noch warm serviert werden. Man kann sie auch mit Kirsch- oder Schwarzbearmarmelade füllen.

# DIESE LEBENSMITTEL FINDEN WIR

**16%**

GEKOCHTES UND SELBST ZUBEREITETES  
PRODOTTI GIÀ COTTI



**14%**

BROT & BACKWAREN  
PANE E PRODOTTI DA FORNO



MILCHPRODUKTE  
LATTICINI

**6%**

QU SPESSE NELLA PATTUMIERA

# AM HÄUFIGSTEN IN DER TONNE

9%

SONSTIGE LEBENSMTTEL  
ALTRI ALIMENTI



34%

FRUTTA E VERDURA  
OBST & GEMÜSE



11%

GETRÄNKE  
BEVANDE



7%

FERTIG- UND  
TIEFKÜHLPRODUKTE  
PRODOTTI FINITI  
E SURGELATI



Impressum - Herausgeber/Editore: Autonome Provinz Bozen, Südtirol/  
Provincia Autonoma di Bolzano - Grafische Erstellung/Grafica: EffeKti,  
Neumarkt/Egna - Druck/Stampa: La Bodoiana, Bozen/Bolzano  
Quelle - Fonte: Umfrage unter 1.000 Befragten in Deutschland ab 14 Jahren, Bundes-  
ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (Herbst 2018)

GLI ALIMENTI CHE FINISCONO P