

Gewachsen und veredelt in **Tirol**



**Rezepttipps**



# Das Gütesiegel „Qualität Tirol“ ...

... steht für regionale, nachhaltig produzierte Lebensmittel von höchster Qualität. Durch die natürliche Produktion in und mit der alpinen Landschaft Tirols ist jedes Erzeugnis charakteristisch einzigartig.

**Lassen Sie sich inspirieren – wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen und Genießen.**

GETRÄNKE  
MILCHPRODUKTE  
TROCKENSORTIMENT  
FLEISCH  
CONVENIENCE  
FISCH  
KÄSE  
FLEISCHWAREN  
GEMÜSE  
OBST

## QUALITÄTS PRODUKTE

• QUALITÄT TIROL •

## REZEPTTIPPS

Tiroler Superfood-Smoothie .....	Seite	4
Preiselbeer Drink .....	Seite	5
Louick im Speckmantel auf Sommersalat .....	Seite	6
Tatar vom Kwell-Saibling .....	Seite	7
„Bruschetta“ auf Tirolerisch .....	Seite	8–9
Kräuter-Röllchen mit pikanter Fülle .....	Seite	10
Marinierter Graukäse mit Knäckebrot .....	Seite	11
Linsen-Karotten-Laibchen .....	Seite	12
Kalb-Gemüse-Pfanne .....	Seite	13
Saures Rindfleisch mit Antipasti .....	Seite	14–15
Gebratener Kwell-Saibling auf Basilikum-Polenta ..	Seite	16
Erdäpfel-Tacos mit Gemüsefülle .....	Seite	17







**MENGE**  
4 Portionen



**DAUER**  
10 Minuten

## TIROLER SUPERFOOD-SMOOTHIE

### Zutaten:

- 700 ml „Qualität Tirol“ Almmilch
- 200 g Tiroler Heidelbeeren
- 200 g Tiroler Brombeeren
- 4 EL Haferflocken
- 2 TL Leinsamen (*geschrotet*)
- 2 TL „Qualität Tirol“ Waldhonig (*bei Bedarf etwas mehr*)
- Eventuell Eiswürfel

### Zubereitung:

1. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren.  
(*wenn der Smoothie noch etwas zu dickflüssig ist, mit etwas mehr Almmilch aufgießen!*)
2. Den Smoothie noch einmal abschmecken und bei Bedarf mit Honig nachsüßen.
3. Anschließend Eiswürfel in die Gläser geben und mit dem Smoothie auffüllen.

Gerne noch mit frischen Früchten und etwas Haferflocken verzieren und am besten sofort genießen!



**MENGE**  
6 Portionen



**DAUER**  
5 Minuten

## PREISELBEER DRINK

### Zutaten:

- 1 l „Bio vom Berg“ Heumilch
- 200 g „Qualität Tirol“ Naturjoghurt aus Almmilch
- 6 EL Preiselbeer Marmelade

### Zubereitung:

1. Alles in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab aufmixen.
2. Auf Gläser aufteilen und je nach Wunsch mit Eiswürfel und Zitronenmelisse servieren.



**MENGE**  
6 Portionen



**DAUER**  
30 Minuten

## LOUICK IM SPECKMANTEL AUF SOMMERSALAT

### Zutaten:

- 300 g „Qualität Tirol“ Louick (*Schafkäse*)
- 30 Scheiben Bauchspeck vom „Qualität Tirol“ Hofschwein
- Mehl (*zum Mehlieren der Käsewürfel*)
- „Qualität Tirol“ Butterschmalz (*zum Braten der Käsewürfel*)
- ca. 150 g Vogerlsalat
- 1-2 „Qualität Tirol“ Karotten
- 3 Tomaten
- 1 EL „Qualität Tirol“ Waldhonig
- 1 EL „Qualität Tirol“ Senf pur
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 3-4 EL Wasser
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Den Schafkäse in Würfel schneiden.
2. Die Käsewürfel in Mehl wenden und mit dem Bauchspeck fest umwickeln.
3. Zutaten für Dressing (*Honig, Senf, Öl, Zitronensaft und Wasser*) gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Karotten waschen, schälen und grob raspeln.
5. Den Vogerlsalat mit den Karottenraspeln auf einem Teller anrichten.
6. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und darin den Käse im Speckmantel auf allen Seiten anbraten, bis der Speck knusprig ist.
7. Die Würfel auf den Salat geben, mit etwas Dressing marinieren und sofort servieren.



**MENGE**  
4 Portionen



**DAUER**  
20 Minuten

## TATAR VOM KWEILL-SAIBLING

### Zutaten:

- 4 Filets vom „Qualität Tirol“ Kwell-Saibling
- 2 „Bio vom Berg“ Zwiebeln
- 1 Bund Dill oder Koriander
- 1 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Vogerlsalat

### Zubereitung:

1. Die Filets von der Haut trennen, in feine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Die Zwiebel und den Koriander sehr fein hacken und zum Fisch geben.
3. Das Olivenöl und den Saft der Zitrone hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Tatar mit Vogerlsalat anrichten und am besten sofort servieren und genießen!



## „BRUSCHETTA“ AUF TIROLERISCH

### Zutaten:

- 200 g „Qualität Tirol“  
Wieshofer's Weizenmehl (*Type 700*)
- 1 kl. TL Salz
- 10 g Germ (*frisch*)
- 1 TL „Qualität Tirol“ Honig
- 1 EL Olivenöl
- 125 ml Wasser (*lauwarm*)
  
- 4 „Bio vom Berg“ Knoblauchzehen
- 4 Tomaten (*mittelgroß*)
- „Bio vom Berg“ Basilikum (*Topf*)
- Salz, Pfeffer
  
- 1 Pkg. „Qualität Tirol“ Schafllkas (*ca. 200 g*)
- Olivenöl



**MENGE**  
8 Stück



**DAUER**  
50 Minuten



### Zubereitung:

1. Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde machen. Honig, Germ und die Hälfte vom Wasser in die Mulde geben, umrühren und ca. 10 Minuten gehen lassen. Die restlichen Zutaten hinzufügen und zu einem geschmeidigen Germteig verarbeiten.
2. Den fertigen Teig ca. 30 Minuten gehen lassen (*falls länger gewünscht im Kühlschrank lagern und ca. 10 bis 20 Minuten vor der Verwendung herausnehmen*).
3. In der Zwischenzeit für den Belag Tomaten würfelig schneiden, Knoblauch fein hacken sowie einen Teil des Basilikums fein schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Grill auf 200 - 220°C vorheizen.
5. Den Teig durchkneten, in 8 Stücke teilen und dünn ausrollen.
6. Die Teiglinge mehrmals mit einer Gabel anstechen und direkt auf den vorgeheizten Grill legen und für ca. 10 bis 12 Minuten (*1 x wenden*) knusprig backen.
7. Die knusprigen Brote vom Grill nehmen. Die Tomatenmasse darauf verteilen. Den Schafllkas über die Tomaten geben und mit frischem Basilikum garnieren. Etwas Olivenöl auf den Belag träufeln und gleich servieren.





**MENGE**  
2 Backbleche



**DAUER**  
20 Minuten

## KRÄUTER-RÖLLCHEN MIT PIKANTER FÜLLE

### Zutaten:

- 150 g Weizenmehl (Type 480)
- 200 ml „Bio vom Berg“ Heumilch
- 3 „Qualität Tirol“ Goggei
- 3 Bund „Bio vom Berg“ Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum)
- Salz, Pfeffer

### Fülle:

- 2 Packungen „Qualität Tirol“ Schafllkas
- 1 Packung Datteltomaten
- 200 g „Bio vom Berg“ Rindersaftschinken
- ca. 50 g Rucola

### Zubereitung:

1. Mehl, Eier und Milch zu einem flüssigen Teig anrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Kräuter fein hacken, zum Teig geben und kurz mit dem Pürierstab durchpürieren.
3. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech leeren und verstreichen.
4. Das Blech in den auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen geben und den Teig 8 bis 10 Minuten backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen, kurz auskühlen lassen und das Backpapier abziehen.
5. In der Zwischenzeit Tomaten in Stücke schneiden und den Käse zerkleinern.
6. Den gebackenen Teig mit dem Schafllkas und Rindersaftschinken belegen. Zu einer Roulade einrollen und dann in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
7. Das zweite Blech mit dem Schafllkas, Tomaten und Rucola belegen, ebenfalls einrollen und aufschneiden.



**DAUER**  
15 Minuten

## MARINIERTER GRAUKÄSE MIT KNÄCKEBROT

### Zutaten:

- ca. 200 g „Qualität Tirol“ Graukäse aus Almmilch
- 1 Pkg. „Qualität Tirol“ Bio Dinkel-Knäckebrot
- 2 EL Essig
- 2 EL Öl
- 2 EL Wasser
- Salz und Pfeffer
- 1 „Bio vom Berg“ Zwiebel
- 1 Bund Schnittlauch
- „Qualität Tirol“ Modlbutter (optional)

### Zubereitung:

1. Marinade aus Essig, Öl, Wasser, Salz und Pfeffer zubereiten.
2. Schnittlauch fein und Zwiebel in Ringe schneiden.
3. Den Graukäse in Stücke schneiden und in der Marinade wenden.
4. *Optional:* Knäckebrot mit Butter bestreichen.
5. Graukäse auf dem Knäckebrot anrichten und mit Schnittlauch und Zwiebelringen garnieren.



**MENGE**  
12 Stück



**DAUER**  
45 Minuten

## LINSEN-KAROTTEN-LAIBCHEN

### Zutaten:

- 300 g Linsen (*gelb*)
- 2 „Qualität Tirol“ Karotten (*ca. 200 g*)
- 2 „Qualität Tirol“ Jungzwiebel
- 1-2 „Bio vom Berg“ Knoblauchzehen
- 1 „Qualität Tirol“ Goggei
- 3 EL Semmelbrösel
- 1 Msp. Paprika edelsüß
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Linsen (*nach Anleitung*) kochen und auskühlen lassen.
2. Die Karotten raspeln, Jungzwiebel und Knoblauch fein schneiden und zu den ausgekühlten Linsen geben.
3. Das Ei untermischen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
4. Die Semmelbrösel zugeben und Laibchen formen.
5. Die Laibchen auf einer Seite mit etwas Öl bestreichen und auf den vorgeheizten Grill legen.
6. Die Laibchen von beiden Seiten angrillen und wenn sie goldbraun sind vom Grill nehmen.
7. Am besten mit Joghurt-Dip und grünem Salat servieren!

**Tipp:** Die Laibchen können alternativ auch in der Pfanne in etwas Butterschmalz gebraten werden.



**MENGE**  
4–6 Personen



**DAUER**  
60 Minuten

## KALB-GEMÜSE-PFANNE

### Zutaten:

- 600 g Schnitzel vom „Qualität Tirol“ Milchkalb
- Paprika, rot
- 2 „Qualität Tirol“ Karotten
- ½ „Bio vom Berg“ Zwiebel
- ½ Lauch
- ½ Brokkoli
- 150 g Zuckerschoten
- 200 g Tiroler Champignons
- Salz, Pfeffer
- 1 rote Chili (*optional*)
- Öl
- Sojasauce / Gemüsebrühe

### Zubereitung:

1. Das Kalbfleisch in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Chilischote fein schneiden und mit etwas Öl vermischen. Damit das Fleisch marinieren und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.
3. In der Zwischenzeit Paprika und Karotten in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Lauch in Ringe schneiden. Brokkoli in kleine Rosen zerteilen und Champignons vierteln.
4. Mariniertes Kalbfleisch in einer Pfanne scharf anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen.
5. Gemüse in die Pfanne geben, kurz anbraten und mit etwas Sojasauce oder Gemüsesuppe ablöschen. Fleisch dazugeben, erwärmen und gleich servieren.

**Beilage:** Reis



## SAURES RINDFLEISCH MIT ANTIPASTI

### Zutaten:

- 1,5 kg Tafelspitz vom „Qualität Tirol“ Almrind
- 2 „Bio vom Berg“ Zwiebeln
- 8-10 Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Zweige Liebstöckl
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 TL Salz

### Antipasti:

- 2 Paprika gelb
- 2 Paprika rot
- 2 kl. Zucchini
- 200 g Tiroler Champignons

### Marinade:

- 6 EL Olivenöl
- 4 EL Balsamico Essig (*weiß*)
- 4 EL Weißwein (*trocken*)
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Prise Zucker
- Salz, Pfeffer
- Kräutermischung (*optional*)
- 1 Pkg. „Qualität Tirol“ Schafflkas



**MENGE**  
6 Stück



**DAUER**  
3 Stunden  
30 Minuten

### Zubereitung:

1. Das gesamte Gemüse für die Antipasti in Stücke schneiden und in einen gelochten Garbehälter geben. Im Dampfgarer für ca. 4 Minuten bei 100°C garen. (*Alternativ auch im Dampfeinsatz dämpfen*)
2. Alle Zutaten der Marinade vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Das gegarte Gemüse auf einem Teller/Platte anrichten, mit der Marinade übergießen und mindestens für 3 Stunden ziehen lassen.
4. Zwiebeln halbieren und in einer Pfanne stark anrösten.
5. Das Fleisch gemeinsam mit den Kräutern/Gewürzen, den gerösteten Zwiebeln und den restlichen Zutaten in einen Behälter für den Dampfgarer geben.
6. Das Fleisch im Dampfgarer für ca. 2,5 Std. bei 100°C garen. (*Alternativ kann das Fleisch auch als klassischer Tafelspitz zubereitet werden.*)
7. Das gegarte Fleisch vor dem Schneiden etwas auskühlen lassen.
8. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden, gemeinsam mit den Antipasti anrichten und mit Schafflkas bestreuen.

**Tipp:** Die entstandene Suppe zur weiteren Verwendung einfrieren oder eine Suppe als Vorspeise servieren!





**MENGE**  
4-6 Personen



**DAUER**  
45 Minuten

## GEBRATENER KWELL-SAIBLING AUF BASILIKUM-POLENTA

### Zutaten:

- 6 Filets vom „Qualität Tirol“ Kwell-Saibling
- 2 EL „Qualität Tirol“ Modlbutter
- ½ Zitrone
- Salz
- 500 ml „Bio vom Berg“ Heumilch
- 100 ml Wasser
- 100 g „Bio vom Berg“ Polenta
- 15-20 g „Qualität Tirol“ Basilikum (*Topf*)
- 30 g „Qualität Tirol“ Modlbutter
- 30 g „Bio vom Berg“ Stangl (*milder Schnittkäse*)
- 1 Rispe Tomaten
- 1 EL „Qualität Tirol“ Modlbutter

### Zubereitung:

1. 300 ml Milch mit dem Wasser aufkochen lassen. Polenta in kochende Milch einrühren und bei mittlerer Hitze für ca. 15 Minuten quellen lassen.
2. 200 ml Milch mit den Basilikum Blättern kurz aufkochen lassen, anschließend pürieren, zur Polenta geben und einrühren. Die Polenta mit Salz würzen und abschmecken.
3. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und darin die Tomaten für wenige Minuten schwenken.
4. Die Fischfilets säubern, mit etwas Zitronensaft beträufeln und salzen. Je ein Filet in 3 Stücke teilen und die Haut vom Fisch mehrmals einschneiden.
5. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, den Fisch (*mit der Haut nach unten*) hineingeben und auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze anbraten.
6. Polenta mit den Tomaten auf dem Teller anrichten, den Fisch dazugeben und gleich servieren!



**MENGE**  
4-6 Personen



**DAUER**  
40 Minuten

## ERDÄPFEL-TACOS MIT GEMÜSEFÜLLE

### Zutaten:

- 500 g „Qualität Tirol“ Erdäpfel (*vorwiegend festkochend*)
- 5 „Qualität Tirol“ Goggei
- 250 ml „Bio vom Berg“ Heumilch
- 50 g „Qualität Tirol“ Wieshofer's Weizenmehl
- Salz, Pfeffer
- „Qualität Tirol“ Modlbutter (*zum Herausbacken*)
- Fülle:**
- 200 g Tiroler Vogerlsalat
- 600 g Tiroler Gemüse nach Saison (*Zucchini, Zwiebel, Paprika, Tomaten, Karotten, ...*)
- Salz, Pfeffer
- „Qualität Tirol“ Modlbutter zum Dünsten

### Zubereitung:

1. Erdäpfel kochen, anschließend schälen und heiß durch die Erdäpfelpresse drücken.
2. Die Erdäpfelmasse mit Eiern, Milch, Mehl und etwas Salz und Pfeffer rasch zu einem glatten Teig verrühren und ca. 10 Minuten rasten lassen.
3. Das Gemüse waschen und in etwa gleich große Stücke schneiden.
4. Etwas Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und eventuell mit Kräutern verfeinern.
5. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, bei mittlerer Hitze eine Portion vom Teig hineingeben und gleichmäßig dünn verteilen. Die Tacos auf beiden Seiten goldbraun backen.
6. Den Taco auf ein Teller geben, mit Vogerlsalat und gedünstetem Gemüse belegen, zusammenklappen und mit Joghurt-Dip servieren.



weitere Rezeptideen  
finden Sie im Kochbuch  
**„So schmeckt Tirol“**

erhältlich bei  
**TYROLIA**



**Agrarmarketing Tirol** GmbH  
Maria-Theresien-Straße 57/3  
6020 Innsbruck  
+43 512 575701 *t*  
office@agrarmarketing.tirol *e*  
**qualität.tirol**

**LEBENSRAUM TIROL**  
HOLDING