

Verwurzelt

Am einfachsten schlägt man in einer Region Wurzeln mit köstlichen frischen, saisonalen Lebensmitteln aus der Natur.

Genießt einen ganzen kulinarischen Tag mit Zutaten und Gerichten aus Serfaus-Fiss-Ladis und fühlt euch vom ersten Tag an heimisch. Unsere Bauernmärkte und regionalen Produzent*innen bieten mit sorgfältig und liebevoll hergestellten Nahrungsmitteln alles, was ihr für eure Genusstage benötigt.

Viel Freude beim Entdecken und Verwurzeln!

Noch mehr natürliche Rezepte findet ihr unter verantwortung.serfaus-fiss-ladis.at



WE ARE FAMILY.®
serfaus-fiss-ladis.at





Für die Kleinen (und die Großen ;)

Himbeermilch

Zutaten

500g frische Himbeeren,
3 EL Honig, 1 Liter eiskalte Milch

Zubereitung

Himbeeren waschen und trocken tupfen. Die Hälfte der Himbeeren mit Honig und Milch pürieren (Standmixer, Pürierstab etc.). Restliche Himbeeren auf die Gläser verteilen und mit der Himbeermilch auffüllen.

Himbeeren haben einen hohen Gehalt an Vitamin C und B-Komplex. Dieser stärkt das Immunsystem und sorgt für ein schönes Hautbild.





am Morgen (oder mittendrin ;)

Rührei mit Zwiebeln und Speck

Zutaten

½ Zwiebel, 2 EL Speck, 8 Eier,
1 EL geriebener oder
kleingeschnittener Käse,
1 TL Schnittlauch,
nach Belieben Salz und Pfeffer,
etwas Schmalz oder Butter

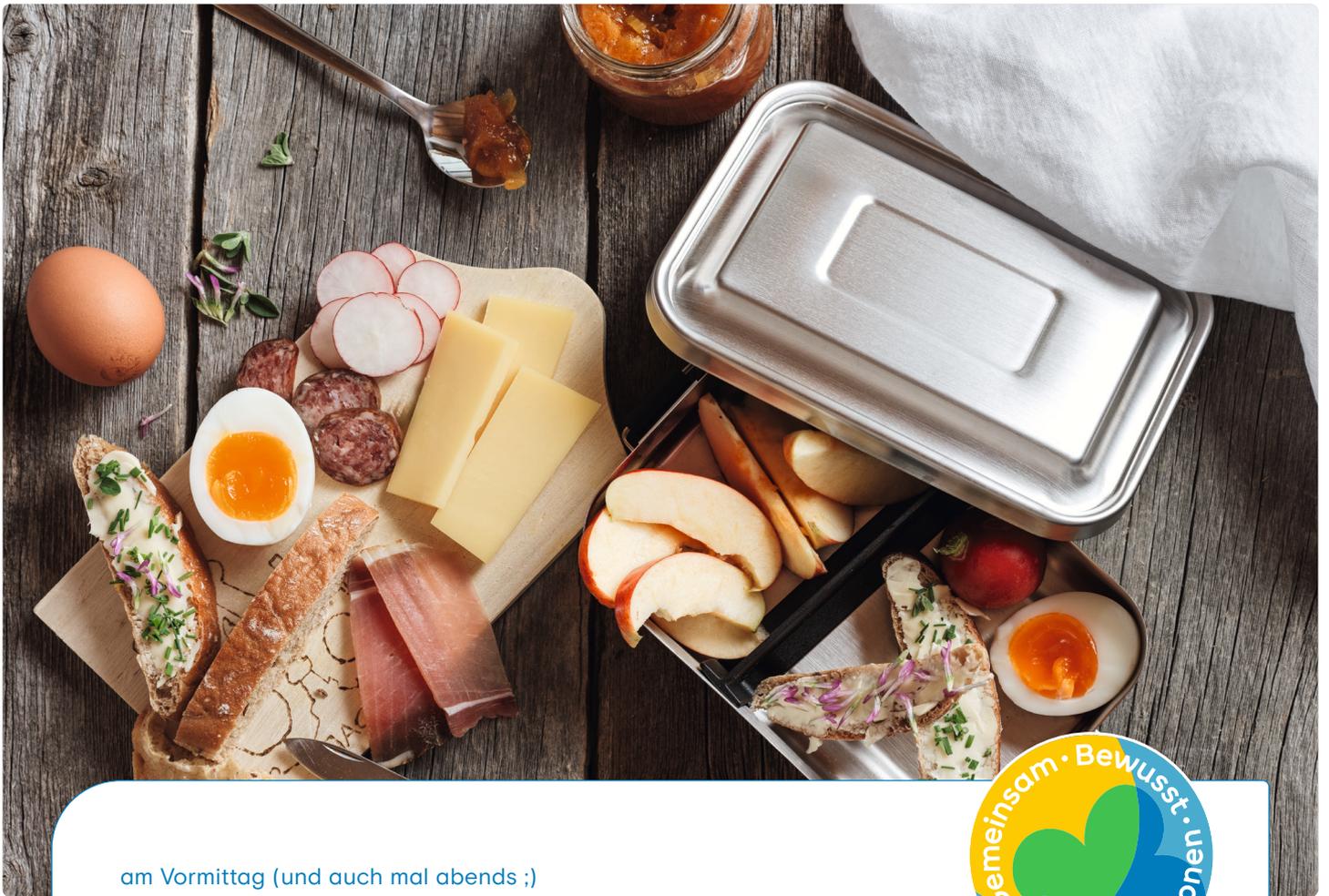
Zubereitung

In einer Pfanne Schmalz oder Butter erhitzen und die gewürfelte Zwiebel rühren, bis sie glasig sind. Gewürfelten Speck dazugeben und gemeinsam anrösten. Die Eier in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel verquirlen, in die Pfanne geben und verrühren.

Kleingeschnittenen oder geriebenen Käse unterrühren. Anrichten und mit Schnittlauch, Salz und Pfeffer garnieren. Mit frischem, knusprigen Brot aus der Region servieren.

In der Region Serfaus-Fiss-Ladis könnt ihr frische Eier direkt vom Bauern beziehen und dabei gleich die Hühner am Feld beobachten.





am Vormittag (und auch mal abends ;)

Wanderjause*

Zutaten

Speck, Käse, Kaminwürsten,
Kürbis-Chutney, hartgekochte Eier,
Radieschen, Äpfel, Butterbrot mit
Schnittlauch und Salz

Zubereitung nach eigener Inspiration

*Jause ist ein viel gebrauchtes, österreichisches Wort für eine kleine, kalte Zwischenmahlzeit.

Eine vielfältige, stärkende Jause ist perfekt geeignet als Snack während einer schönen Wanderung. Probiert verschiedene Produkte aus, lasst euch inspirieren und entdeckt neue Köstlichkeiten, aus der Region Serfaus-Fiss-Ladis.

Bitte denkt daran, eure Jause in wiederverwendbaren Behältern gut zu verschließen und Verpackungsmaterial vom Berg wieder mit nach Hause zu nehmen.

So wird die Jause in anderen Regionen genannt:
Südostdeutschland: Brotzeit;
Nord- und Mitteldeutschland: zweites Frühstück;
Südtirol: Halbmittag, Marende;
Südwestdeutschland: Vesper;
Schweiz: Znüni, Zvieri, Zwischenverpflegung.





Mittags (oder einfach, wenn's schnell gehen muss ;)

Grießsuppe



Zutaten

3 EL Butter, ½ Zwiebel, 1 Karotte,
4 EL Grieß, 1 ½ l Wasser, 1 Ei,
Salz, Pfeffer, Muskat,
Petersilie, Schnittlauch

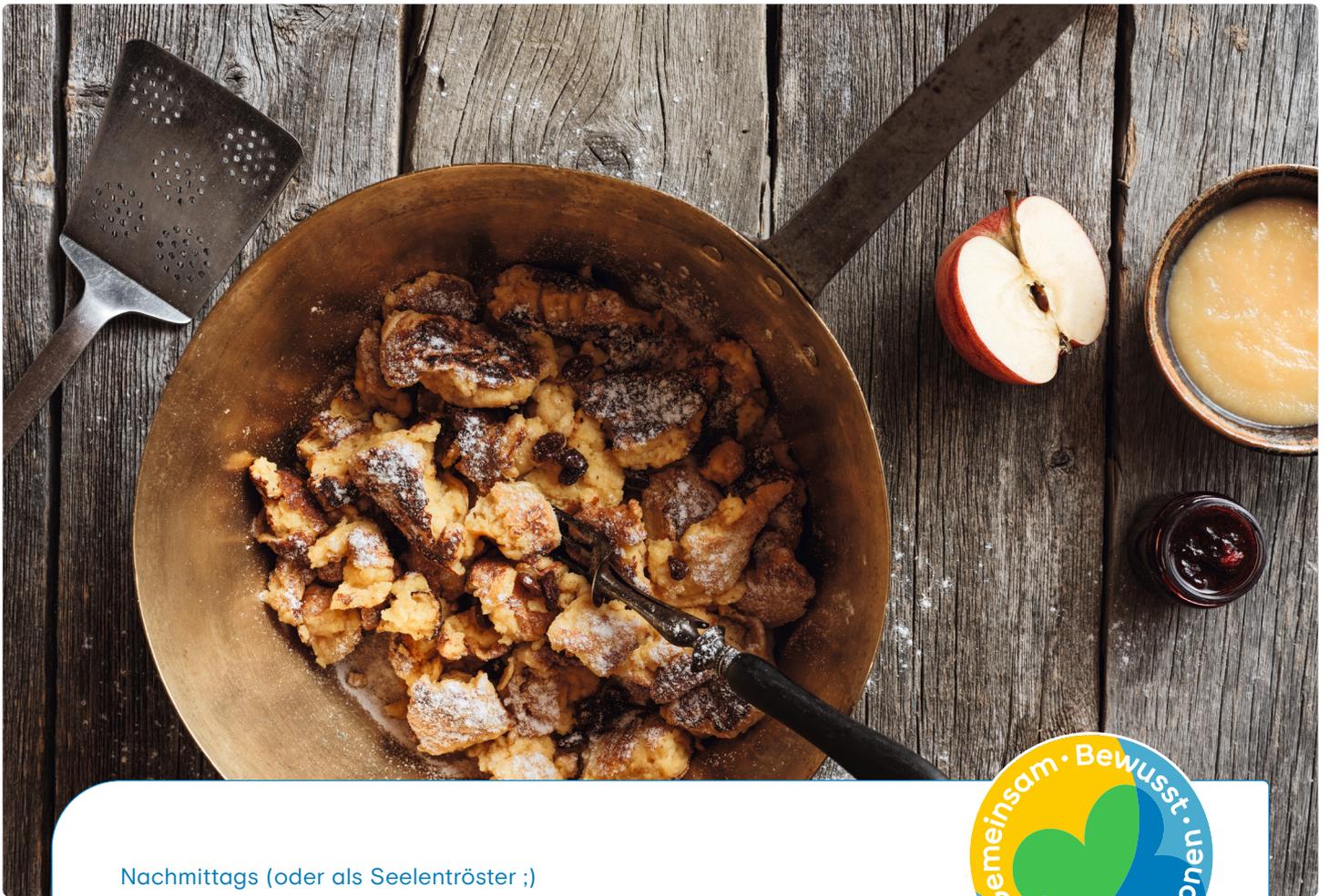
Zubereitung

Zwiebel fein hacken und in Butter anrösten. Grieß und (wenn gewünscht) klein geschnittene oder geriebene Karotte zugeben und ebenfalls leicht anrösten. Mit Wasser aufgießen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Die Suppe kurz kochen lassen.

Mit einer Gabel ein Ei verquirlen und in die heiße Suppe einrühren.
Gehackten Schnittlauch und Petersilie dazugeben.

Grieß ist gröber als Mehl gemahlenes Getreide (z.B. Weizen, Dinkel, Mais). In Serfaus-Fiss-Ladis wächst das Korn für diese einfache und köstliche Grießsuppe.



Nachmittags (oder als Seelentröster ;)



Kaiserschmarrn

Zutaten

4 Eier, 3 EL Zucker, 1 Prise Salz,
6 EL Mehl, ¼ l Milch,
Rosinen nach Geschmack,
Butter oder Schmalz, Staubzucker,
1 kg Äpfel, 90 ml Wasser,
1 EL Zucker, etwas Zimt

Zubereitung

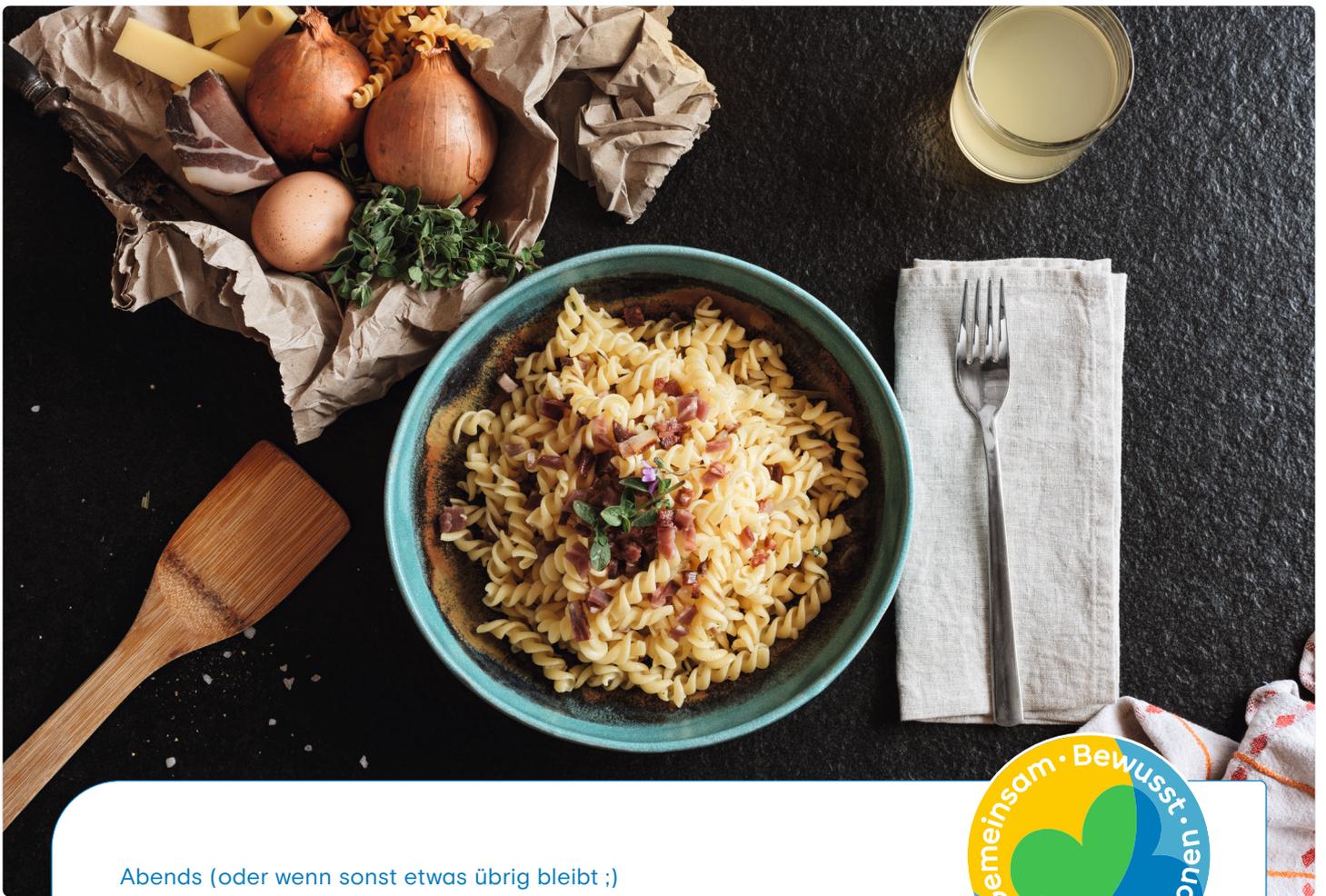
Eier trennen. Mehl, Dotter, und Milch zu einem glatten Teig rühren. Eiklar mit Zucker und Salz zu Schnee schlagen und unterheben.

In heißer Butter oder Schmalz den Teig ca. 1 cm dick ausbacken, optional mit Rosinen bestreuen, wenden und fertig backen.

Den fertigen Schmarren am besten mit zwei Gabeln zerreißen, mit Staubzucker bestreuen und zusammen mit Apfelmus oder Preiselbeeren servieren.

Für das Apfelmus Äpfel mit Wasser, Zucker und Zimt kochen, pürieren und abkühlen lassen.

Um die Herkunft des Namens „Kaiserschmarrn“ gibt es viele Geschichten. Die bekannteste besagt, dass Kaiser Franz Joseph I. die in Stücke gerissene Nachtischkreation mit den Worten kommentierte: „Na geb’ er mir halt den Schmarren her, den unser Leopold da gekocht hat“. Es wurde sein Lieblingsgericht :-)



Abends (oder wenn sonst etwas übrig bleibt ;)

Restlanudla

Zutaten

2 EL Butter oder Schmalz,
1 Zwiebel, 5 EL Wurst,
Speck oder Käse (was von der
Wanderjause übrig ist),
500g Spirelli vom Fisser Goggala,
Schnittlauch

Zubereitung

Nudeln in Salzwasser laut Packungsangabe gar kochen. Fein gehackte Zwiebel in einem Topf mit Butter oder Schmalz anrösten, Wurst und/oder Speck dazu geben und ebenfalls kurz anrösten. Die gekochten und abgetropften Nudeln in die Pfanne mischen und klein geschnittenen Käse unterrühren. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Viele typische Gerichte der Tiroler Küche sind eigentliche „Restessen“, wie zum Beispiel auch das Tiroler Gröstl. Reste zu verwerten, ist ein Beitrag zur Nachhaltigkeit und macht kreativ.





Zum Trinken (und teilen ;)



Obladerwasser

Zutaten

1 Liter Tiroler Sauerbrunn
Wasser, Sirup nach Geschmack,
Früchte, Beeren, Kräuter,
Gemüse

Zubereitung

Im Ort Obladis am sogenannten „Tiroler Sauerbrunn“ (einfach den Hinweisschildern folgen) das heilende, lindernde und vorbeugende Heilwasser abfüllen.

Mit selbst gemacht Sirup (Holunder, Beeren, Minze, Brennnessel etc.) süßen und/oder mit Früchten (z.B. Äpfel), Beeren (z.B. Himbeeren), Kräutern (z.B. Thymian) oder Gemüse (z.B. Gurken) verfeinern.

Den Namen „Sauerbrunn“ hat die Quelle von ihrem natürlichen Gehalt an Kohlensäure. Das Heilwasser stammt aus unterirdischen, vor Verunreinigung geschützten, ursprünglichen reinen Wasservorkommen. Seine Wirksamkeit ist wissenschaftlich nachgewiesen.