

SPEZIAL

falstaff

TRAVEL

**DIE
150 BESTEN
ADRESSEN
FÜR HOTELS,
KULINARIK &
FITNESS**

GENUSS

Koch des Jahres Egon Heiss
und seine Signature-Rezepte

SPORT

Jannik Sinner und die
schönsten Tennishotels

SÜDTIROL

Vom Adrenalinkick in den Alpen bis zum Citylife in Meran und Bozen.
Plus: Markus Lanz, Giorgio Moroder und Roland Trettl über ihre Passion.

HEISS SERVIERT



VON YASMIN EL MOHANDES

„Die höchste Kunst ist es, das Unwesentliche wegzulassen“: Dieser Maxime folgt *Egon Heiss* mit Erfolg. Der Sarntaler *Küchenchef* im „Gourmet Restaurant Prezioso“ im Meraner „Castel Fragsburg“ ist *Koch des Jahres 2024*. Eine Kostprobe seines gekrönten Schaffens gibt es exklusiv auf den nächsten Seiten.



Tüftler und Zauberer

Die Kreationen von Sternekoch Egon Heiss werden von Gastrokritikern oft als „messerscharf inszenierte Meisterwerke und Gesamtkunstwerke“ gelobt.

Von der Oma bis Norbert Niederkofler zu Beginn seiner Karriere, von Gordon Ramsay in London bis hin zu den Köchen in den traditionellen Gaststätten Neapels: Die verschiedensten Menschen und Köche haben Egon Heiss während seines Werdegangs geprägt. Heute ist der Sarntaler hochdekorierter Küchenchef im „Gourmet Restaurant Prezioso“ im Meraner „Castel Fragsburg“ und wurde von Gault&Millau zum Koch des Jahres 2024 gekrönt.

Ein Erfolgsrezept als solches gibt es für den 49-Jährigen keines: „Ich habe von den meisten erfolgreichen Menschen gesehen, dass sie sehr fleißig, zielstrebig, ausdauernd und demütig sind, sich tagtäglich probieren, ein wenig zu verbessern, und dabei sich selbst hinterfragen.“ Und auf sich gemünzt: „Ich besinne mich auf das Wesentliche, beruflich wie privat: Der Weg der Küche ist es, einfacher zu werden, mit wenigen Komponenten zu arbeiten und beste Produkte, welche nicht versteckt werden müssen, zu servieren.“ Die Küche von Egon Heiss ist von Südtirol mit all seinen regionalen Ingredienzen inspiriert, aber dank neuem Wissen und verschiedenster neuer Garmethoden und Techniken leichter und filigraner. Nicht umsonst wird Heiss von Gastrokritikern gerne auch als „Tüftler und Zauberer“ bezeichnet.

DAS SÜDTIROL-MENÜ

Stellt sich die Frage: Wenn Heiss ein Menü mit dem Titel „Südtirol“ kreieren würden, was käme auf den Tisch? „Bauernspeck, Schüttelbrot, Bergkäse, Apfel und Graukäse wären als Zutaten unerlässlich“, antwortet er prompt. Im Sommer kämen für ihn noch Erbsen, Tomaten, Mozzarella vom Rittner Wasserbüffel, Aprikosen, Kirschen, Saibling und Pfifferlinge dazu. Ein Lieblingsgericht hat der Vater von drei Kindern nicht, aber Spaghetti „aglio, olio, peperoncino“ sind schon „etwas Hervorragendes“. „Wer alles schon gesehen und erlebt hat, der kommt zurück zur Perfektion der Einfachheit“, ist Heiss überzeugt, der als Sternekoch viele Stars, gekrönte Häupter und Milliardäre bekoacht hat. So gibt es auch keine bestimmte Persönlichkeit, die er gerne noch bekoachen würde, sehr wohl aber kennenlernen: allen voran Real-Madrid-Trainer Carlo Ancelotti. „Ich vergleiche meinen Job in der Küche oft mit seiner Arbeit als Coach: die passenden Spieler beziehungsweise Mitarbeiter auswählen, sie auf der richtigen Position oder dem richtigen Posten einsetzen, täglich das Beste aus ihnen herausholen, Situationen schnell einschätzen und reagieren, da es keine Routine gibt.“ Und der Erfolg gibt beiden recht! 🍷



BERGARTISCHOCKENMOUSSE

mit spontanen Wildkräutern

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

- 100 g Bergartischocken, geputzt und in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Schalotten, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Zweig Thymian
- 20 g Olivenöl
- 30 g Weißwein
- 150 g Gemüsebrühe
- 200 g halb geschlagene Sahne
- Ein wenig gehackter Kerbel
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 2 in kaltem Wasser eingeweichte Gelatineblätter

ZUM FERTIGSTELLEN

- Spontane Wildkräuter: Giersch, Schafgarbe, Brennnessel, Brennnesselsamen, Sauerklee, wilde Rauke, Wiesenradicchio
- Gewürzte Pecorino-Käseflocken
- Kerbelöl

ZUBEREITUNG

- Die fruchtbare Südtiroler Erde des Fragsburg Soul Garden bereitet ein weites Feld voller Aromen und Ingredienzen für unsere Sterneküche. Ganz natürlich, ohne chemische Hilfsmittel wachsen und reifen im Garten des „Relais & Châteaux Castel Fragsburg“ echte Klassiker neben fein selektierten Spezialitäten. Für weitere Vielfalt und Authentizität der Gourmet-Cuisine arbeiten wir auf der „Fragsburg“ mit Produzenten und Bauern aus der Region. Dazu gehört die Familie Schiefer, welche Bergartischocken in dem nur wenige Kilometer entfernten Passeiertal anbaut. Olivenöl, Schalotten, Knoblauch und Thymian anbraten. Die Artischocken dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, circa 8 Minuten kochen, bis die Artischocken weich sind. Die Artischockencreme pürieren und durch ein Sieb streichen. Die ausgedrückte Gelatine, Salz und Pfeffer in die Creme geben und abkühlen lassen. Den gehackten Kerbel und die halb geschlagene Sahne unterheben. Die Creme in die Förmchen geben. Die Mousse zwei Stunden lang im Kühlschrank ruhen lassen. Aus der Form nehmen, servieren und mit dem Schafskäse, den Wildkräutern und dem Kerbelöl anrichten.



Foto: Hannes Niederkofler



ROTE-BETE-KALTSCHALE

mit Flusskrebse und Kren

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

KALTSCHALE

- 150 g gegarte, geschälte Rote Bete
- 4 Stück reife Tomaten
- 1 Schalotte, fein gewürfelt und blanchiert
- ½ rote Spitzpaprika
- ¼ Salatgurke, geschält und fein geschnitten
- 1 Scheibe Toastbrot, entrindet
- 1 Schuss Sherryessig
- 80 g Rote-Bete-Saft
- Basilikum
- Estragon
- Salz

ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten vermischen und 12 Stunden marinieren. Anschließend fein mixen und passieren.

WEITERES

- 8 Ultner Edelkrebse
- Frischer Kren
- 8 Blüten Kapuzinerkresse
- 120 g gewürfelte, gegarte Rote Bete

ZUBEREITUNG

- Die Edelkrebse ganz leicht mit dem Bunsenbrenner halb garen. Mit den Rote-Bete-Würfeln und den Blüten dekorativ anrichten. Mit der gekühlten Suppe servieren.

„ICH BESINNE MICH AUF DAS WESENTLICHE:
DER WEG DER KÜCHE IST ES, EINFACHER ZU WERDEN,
MIT WENIGEN KOMPONENTEN ZU ARBEITEN UND
BESTE PRODUKTE, WELCHE NICHT VERSTECKT WERDEN
MÜSSEN, ZU SERVIEREN.“

Frühe Passion

Egon Heiss wollte nie etwas anderes werden als Koch. Dabei hatte er nicht unbedingt vor, Sterne und Hauben zu sammeln, sondern „gemeinsam zukochen und zu essen“.



„SÜDTIROL LEBT VON MEDITERRANEN UND ALPINEN EINFLÜSSEN. SÜDTIROLER KÜCHE VON HEUTE VEREINT DAS BESTE IN DER REGION PRODUZIERTE MIT DEM BESTEN AUS ITALIEN – UND DAS MACHT SIE SO EINZIGARTIG.“



ROTBARBE IM SAFRANFOND

mit Fenchel und Orange

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

FISCH

- 2 Rotbarben zu je 140 g, filetiert

SAFRANFOND

- 35 g Rohrzucker
- 150 ml weißer Balsamico
- 50 ml Estragonessig
- 500 ml Mineralwasser
- 100 g Sellerie, Fenchel fein geschnitten
- 25 g Schalotte fein geschnitten
- 3 Safranfäden
- 1 Lorbeerblatt
- 5 Koriandersamen
- 5 Pfefferkörner, weiß
- Wenig Xanthan

ZUBEREITUNG

- Zucker zu hellem Karamell kochen. Mit Essig und dem Wasser ablöschen. Gemüse und Gewürze beigeben. Alles zusammen bis zur Hälfte einkochen lassen. Passieren. Die Hälfte vom Safranfond mit wenig Xanthan abbinden. Die andere Hälfte auf 55 Grad erwärmen. Die Rotbarbenfilets darin ganz sanft garen.

WEITERES

- Wenig Fenchelsalat
- 8 Orangenfilets
- 1 Stück gepuffte weiße Polenta

ZUBEREITUNG

- Den marinierten Fenchel in einem Ring anrichten. Das Rotbarbenfilet darauflegen. Mit dem gebundenen Safranfond, Orangenfilets, Polentachip und Fenchelgrün dekorativ anrichten.

„MEINE KÜCHE IST VON SÜDTIROL
INSPIRIERT, ABER DANK VERSCHIEDENSTER
NEUER GARMETHODEN UND TECHNIKEN
LEICHTER UND FILIGRANER.“





WEINBERGPFIRSICH

in der Lavendelkruste mit Himbeere und Champagner

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

PFIRSICHE

- 2 Weinbergpfirsiche, kurz blanchiert und geschält
- 1 kg Hagelzucker
- 40 g Rohrzucker
- 100 g Eiweiß
- 1 Msp. Vanille
- 5 g Lavendelblüten

ZUBEREITUNG

- Hagelzucker, Rohrzucker und Eiweiß mit Vanille und Lavendel vermischen. Die Pfirsiche halbieren und entsteinen. In 4 Ringformen jeweils einen gehäuften Löffel von der Zuckermasse geben. Einen halben Pfirsich darauflegen und mit dem Zuckergemisch bedecken. Im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad 25 Minuten backen. Abkühlen lassen.

HIMBEERGEL

- 100 ml Champagner Rosé
- 100 ml Himbeersaft
- 3 g Agar Agar

ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten vermischen, aufkochen, auf ein Blech gießen und auskühlen lassen. Anschließend fein mixen.

HIMBEER-CHAMPAGNER-SORBET

- 150 ml Himbeersaft
- 50 ml Champagner Rosé
- 30 g Basic Textur
- 5 g Glucose

ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten vermischen und in einen Pacojet-Becher geben. Tiefkühlen. Vor dem Gebrauch pacossieren.

WEITERES

- Frische Himbeeren
- Hippengebäck
- Karamellierte Schokoladenganache

ZUBEREITUNG

- 4 Teller dekorativ mit der Schokoladenganache, den Himbeeren, dem Hippengebäck und dem Sorbet anrichten. Die Pfirsichhälften aus der Kruste entnehmen und dazu servieren.

„VIELE VERSCHIEDENE MENSCHEN UND KÖCHE HABEN MICH WÄHREND MEINES WERDEGANGS GEPRÄGT: ANGEFANGEN VON MEINER OMA ÜBER NORBERT NIEDERKOFLEER ZU BEGINN MEINER KARRIERE BIS ZU GORDON RAMSAY IN LONDON.“