



Dorfstraße 92 a  
A-6241 Radfeld  
Tel +43 (0)5337 639 53

# Hotel Sonnhof

Ausgewählte *Rezepte*





## Ein Ort an der Sonne

Unser Sonnhof liegt im breiten und sonnigen Becken des Inntals, inmitten eines herrlichen Bergpanoramas.

Das Dorf Radfeld ist beschaulich und vermittelt sich mit seiner typischen Tiroler Höfearchitektur sehr einladend und traditionell. Es ist ein idealer Ausgangspunkt für sämtliche Ausflüge und Aktivitäten, denn die Region beherbergt vielerlei historisch sehr interessante Wahrzeichen und Naturschauspiele.



## Kultur und Kulinarik am Inn

Unser Restaurant ist immer einen Besuch wert! Auch unsere Hausgäste werden hier täglich verwöhnt.

### MIT BEDACHT UND ABWECHSLUNG

Die Qualität unserer Speisen ist uns wichtig, so achten wir darauf stets kreativ aus dem Schatz der Tiroler und internationalen Küche zu wählen, für Abwechslung zu sorgen und bei den Zutaten Bedacht auf deren gesundheitlichen, wie sinnlichen Aspekt zu legen.

Als Gäste können Sie jeden Tag unter drei Menüvarianten wählen, wovon eine immer vegetarisch ist. Zudem steht Ihnen unser frisches Salatbuffet offen.

Ihr Tag beginnt mit einem reichhaltigen und vielseitigen Frühstücksbuffet, das auch für Diabetiker geeignete Wahlmöglichkeiten bietet.



### UNTER FREIEM HIMMEL

In den Sommermonaten können Sie sich wöchentlich auf einen Grillabend, und wechselnde Themenbuffet's freuen.

Jeden Donnerstag bunter Musikabend mit Schlagern, Oldies und Volksmusik! Der Chef des Hauses sorgt als DJ für Stimmung.



# Ihre Gastgeber Familie Biba & Andreas Geisler

## Gastfreundschaft und Tradition

Familie Geisler besitzt und führt bereits seit 1988 in 3. Generation den Sonnhof und ist mit dem Betrieb und dessen Umgebung sehr verbunden. „Uns ist es wichtig, dass sich alle Gäste – ob Groß oder Klein – hier wie zu Hause fühlen.“

Wir leben echte Gastfreundschaft und möchten unsere regionalen Bräuche und Gepflogenheiten gerne weitergeben, denn Tradition ist uns sehr wichtig.“



## Unser Küchenchef

Unser Küchenchef Michael Habinger begann seine berufliche Laufbahn bereits 1999 mit seiner Ausbildung zum Koch in unserem Hotel. Seit seinem erfolgreichen Abschluss im Jahr 2004 verwöhnt er unsere Gäste mit einer gesunden und ausgewogenen Küche. Mit stets frischen, saisonalen Qualitätsprodukten aus heimischen Regionen, kreiert unser Küchenchef klassische Spezialitäten der österreichischen Küche sowie internationale Gerichte. Wir sind froh, Michael bei uns im Sonnhof zu haben und mit ihm den Aufenthalt unserer Gäste zu etwas ganz Besonderem zu machen!

*Kein Genuss  
ist vorübergehend,  
denn der Eindruck,  
den er zurücklässt,  
ist bleibend.*

von Johann Wolfgang von Goethe



Essen ist ein Bedürfnis,  
genießen ist eine Kunst



Guten Appetit



# Inhalt

## Suppen

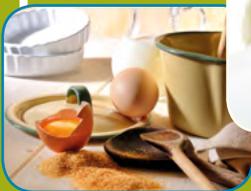
Rindssuppe	7
Grießnockerlsuppe	9
Frittatensuppe	11
Tiroler Speckknödel	13
Tiroler Gerstelsuppe	15
Graukasrahmsuppe	17
Tiroler Weinsuppe	19
Zitronengrassuppe	21
Currysuppe	23

## Hauptspeisen

Tiroler Gröstl	25
Tiroler Schlutzkrapfen	27
Kartoffel Blatt'l	29
Zillertaler Käsespätzle	31
Zwiebelrostbraten	33
Rindsroulade	35
Pfifferlinggulasch	37
Spargelrisotto mit Garnelen	39
Kaninchenrückenfilet	41

## Süßspeisen

Topfen- Heidelbeerknödel	43
Moosbeernocken	45
Marillenknödel	47
Topfen- Nougatknödel	49
Zillertaler Apfelkiachl	51
Kaiserschmarren	53
Dunkles Mousse	55
Weißes Mousse	57
Joghurtterrine	59



Suppenfleisch oder Siedefleisch ist eine allgemeine küchensprachliche Bezeichnung für verschiedene Stücke vom Rind oder Kalb, die zur Zubereitung einer Brühe verwendet werden. Es handelt sich dabei vorwiegend um langfaseriges Fleisch mit einem hohen Anteil an Bindegewebe, Fett und Sehnen, teilweise auch Knochen. Dadurch enthält Suppenfleisch einen hohen Anteil an Aromen und Gelatine.



## Wussten Sie schon....

Der Sellerie ist ein wahrer Fundus an gesunden Inhaltsstoffen. Er ist reich an Vitamin A, B und C. Außerdem enthält er Kalzium, Magnesium und Kalium und stärkt so Knochen und Zähne. Sellerie hilft bei Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen, da er den Speichel- und Gallenfluss anregt. Ebenso wird Knollensellerie häufig bei Entschlackungskuren verwendet, da seine Wirkstoffe harntreibend und entwässernd sind. Der Saft wird dazu aus der Knolle gepresst oder man isst den Sellerie roh. Dabei gilt: Je frischer die Knolle, desto stärker der Effekt.

Sellerie ist ein sehr vielseitiges Gemüse. Als Rohkost kann man ihn als Salat mit den verschiedensten Dressings servieren. So bleiben auch die Wirkstoffe am besten erhalten. Blanchiert und gebacken kann er wie ein Schnitzel serviert werden. Ebenso geeignet ist das Gemüse als Beilage und als Suppeneinlage. Sein würziges Aroma bringt auf jeden Fall Geschmack ins Essen.

# Rindssuppe Bouillon

## Zubereitung

Das Fleisch wird mit 3,70 Liter kaltem Wasser und den Pfefferkörnern aufgesetzt und rasch zum Kochen gebracht. Der dabei entstehende Schaum ist pures Fleischeiweiß. Diesen Schaum kann man abschöpfen oder nicht. Er wird sich am Ende der Kochzeit als dunkler Satz absetzen, wen dies stört, soll abschöpfen. Nunmehr lässt man das Fleisch zwei Stunden leicht ziehend

kochen. In der Zwischenzeit schneidet man die Zwiebel quer durch und bräunt sie auf einer Alufolie auf der Herdplatte oder in der Pfanne. Die restlichen Zutaten werden ebenfalls grob geschnitten und nach der zweistündigen Kochzeit hinzu gegeben. Das Ganze nun noch eine Stunde fertig garen. Abgeschmeckt wird mit Salz, mehr sollte nicht nötig sein.



## Zutaten für ca. 2,5 l

- 1,5 kg Beinflfleisch oder Brustkern (kann gut weiter verarbeitet werden)
- 1 Zwiebel mit Schale
- 200 g Karotten
- 150 g Sellerieknollen
- 100 g Lauch
- 15 Petersilienstengel
- 1 Tomate
- 3 Lorbeerblätter
- 3 g schwarze Pfefferkörner
- Salz und etwas Liebstöckel
- 3,70 l Wasser

## UNSER HALLENBAD

Egal ob Winter, oder Sommer - Unser Hallenbad bietet Ihnen angenehme Entspannung nach Ausflügen oder sportlichen Aktivitäten. Es liegt im Erdgeschoß, ist dadurch angenehm hell und der Sonnhofgarten ist mit dem Schwimmbad direkt verbunden.

## DER WOHLFÜHLBEREICH

Ab 16 Uhr können Sie als Hausgäste unseren Wohlfühl-Bereich mit Sauna nutzen. Die hauseigene Physiotherm-Infrarotkabine versorgt Sie mit Tiefenwärme zur optimalen Regeneration nach einem ausgelassenen Ski- oder Wandertag. Und gegen Gebühr können Sie sich eine erholsame Zeit in unserem Solarium gönnen. Das gesamte Hotel (Duschen, Hallenbad, Trinkwasser etc.) ist mit vitalisiertem Wasser, nach der Grander-Methode, ausgestattet.

## DIE TERRASSE MIT LIEGEWIESE

Unsere Sonnenterrasse und unsere Liegewiese laden zum Energietanken ein. Hier können Sie sich in Ruhe zu einem Kaffee-Plausch treffen und die hausgemachtem Kuchen ausprobieren. Ihre Kinder werden sich über einen unserer wunderschönen Eisbecher freuen.



# Grießnockerlsuppe

Zutaten für 6-8 Nockerl    Zubereitung

100 g mittelfeiner Grieß  
 40 g Butter  
 1 Ei  
 Salz  
 Muskatnuss

Die Butter mit Salz und etwas fein geriebener Muskatnuss schaumig rühren. Das Ei hinzufügen und glatt rühren. Den Grieß dazu mengen und sorgfältig durchrühren. Die Masse ca. 5 Minuten anziehen lassen.

Die Nockerl mit einem oder zwei Löffel formen, in kochendes Salzwasser oder gleich in die Suppe einlegen, etwa 15 Minuten schwach kochen. Den Topf von der Hitze nehmen und zugedeckt weitere 15 Minuten ziehen lassen.



Die österreichische Suppenkultur hat Weltruf. Die Grießnockerlsuppe hat daran großen Anteil. Allerdings muss alles von bester Qualität sein. Ein sorgfältig vorbereitetes Grießnockerl ist innen noch etwas kernig, der Buttergeschmack ist deutlich spürbar, die Verwendung von Landeiern ist zu empfehlen. Selbst auf den Grieß kommt es an, er darf nicht zu fein sein und keineswegs zu lange abgelagert. Ein Hauch von Muskat veredelt das Grießnockerl. Es ist selbstverständlich, dass so ein herrliches Produkt auch von einer kräftigen und harmonisch abgeschmeckten Rindsuppe begleitet wird. Schnittlauch sollte auch nicht fehlen.

Wussten  
Sie  
schon....



## Ei ist nicht gleich Ei

Grundsätzlich gibt es bei Eiern zwei Güteklassen: A und B. Eier der Güteklasse A sind sauber, haben eine unverletzte Schale, sind besonders frisch und ungewaschen. „A“-Eier sind sozusagen die „Ess-Klasse“ – nur sie dürfen über den Lebensmittelhandel vertrieben werden. Eier der Güteklasse „B“ dürfen dagegen ausschließlich als Industrieware verwendet werden.



## Muskat

In der Küche wird normalerweise frisch geriebene

Muskatnuss verwendet, da ihr Aroma leicht flüchtig ist. Das Gewürz wird in Kartoffelgerichten, Suppen und Eintöpfen, in Feingebäck und häufig auch in Fleischgerichten verwendet. Es eignet sich auch als Gewürz für Spinat, Blumenkohl, Kohlrabi und Rotkohl.

In der traditionellen Medizin werden Muskatnuss und Muskatnussöl für Krankheiten des Verdauungssystems verwendet.

In Indien wird eine Salbe aus Muskatnusspulver und Wasser hergestellt, die Hautleiden wie Ekzeme oder Flechten lindert.



# Frittatensuppe

Zutaten für  
8 Portionen:

Zubereitung

200 g glattes Mehl  
3 Eier  
ca. 350 g Milch  
Salz  
Petersilie, Muskat  
nach belieben  
50 g Butter  
zum Ausbacken

Mehl, Milch, Eier und Salz werden zu einem glatten Teig versprudelt. In, mit Butter gefetteter Pfanne werden dünne Omeletten gebacken. Die Frittaten schneidet man am besten in löffeltreuer Länge. Frittaten sollte man erst im letzten Moment in die Suppe geben, da sie stark aufquellen.



Die Frittatensuppe ist die beliebteste Suppe heimischer Wirtshäuser. Zumeist werden die Frittaten nudelig geschnitten, bei besonderen Anlässen machen sich manche Köche die Mühe und stechen sie rund aus. Dies ist aber nicht das wichtigste. Frittaten sollen möglichst frisch sein, nach Butter schmecken und dürfen nicht zu hart sein. Daher keine großen Vorräte anlegen. Viel Eiklar macht die Frittaten sehr fest. Petersilie im Teig ist kein Fehler, ebenso kann man einen Hauch von Muskatnuss zugeben. Industrielle Trockenware sollte in einem guten Wirtshaus nicht in Frage kommen.

# Geschichten und Legenden



Der Tiroler Speckknödel entstand der Legende nach in Hall in Tirol. Spätabends sollen Soldaten ins Gasthaus „Zu den drei Lilien“ eingekehrt sein und die Wirtin gebeten haben ihnen rasch reichlich Essen und Trinken bereitzustellen. Da die Speisekammer aber leer war, suchte die Wirtin alle Reste (Brot, Speck, Wurst, Mehl, Eier, Salz), die sie finden konnte, zusammen und stellte daraus einen Teig her. Diesen formte sie zu Knödel, die sie anschließend im siedenden Wasser kochte und bei den Soldaten großen Anklang fanden.

Vermutlich sind die Speckknödel jedoch aus der Not heraus entstanden. Bedingt durch das karge Leben in den Bergen waren die Bauern gezwungen für die Zubereitung von Knödel nur Produkte zu verwenden, die der eigene Hof bereitstellte. Für das Knödelbrot nahm man übrig gebliebene Brotreste, das Mehl stammte aus den Erträgen der Getreidefelder, der Speck wurde bei der Hausschlachtung von Schweinen gewonnen, hofeigene Hühner und Rinder lieferten Eier und Milch und die Kräuter wurden aus dem eigenen Garten entnommen.

# Tiroler Speckknödel

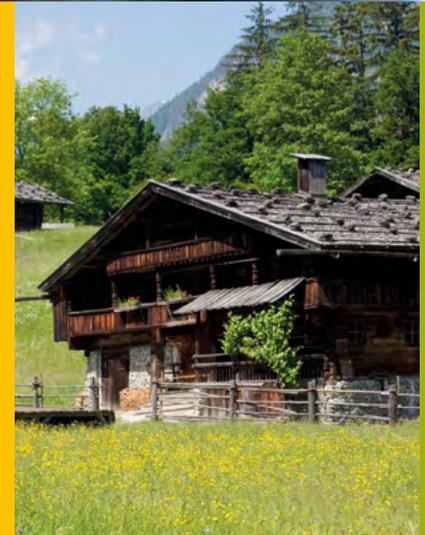
## Zubereitung

Die Zwiebeln und den Speck fein würfelig schneiden, in Butter goldbraun anbraten und zu dem Knödelbrot geben. Die Milch leicht erwärmen und ebenfalls beimengen. Die Knödelmasse ca. 5 Minuten ziehen lassen, und dann mit den Eiern und Gewürzen gut durchkneten. Die nun geformten Knödel in kochendes Salzwasser legen und 20 Minuten leicht wallend köcheln lassen. In frischer Rindssuppe servieren und mit Schnittlauch bestreuen.



## Zutaten für ca. 13 Stück

- 250 g Knödelbrot
- 150 g Zwiebel
- 160 g Bauchspeck
- 60 g Butter
- 200 ml Milch
- 5 Eier,
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Majoran
- gehackte Petersilie



## Wussten Sie schon....

Die Zwiebel, auch Zwiebellauch, Bolle, Küchenzwiebel, Gartenzwiebel, Sommerzwiebel, Hauszwiebel oder Gemeine Zwiebel genannt, ist eine der ältesten Nahrungsmittel und Kulturpflanzen der Menschheit überhaupt. Bereits vor 5.000 Jahren ist die Zwiebel als Heil-, Gewürz- und Gemüsepflanze bekannt. Zwiebeln stammen ursprünglich aus den Steppengebieten des west- und mittelasiatischen Raumes.



Der kernige Tiroler Speck gehört zu den ältesten Spezialitäten der Tiroler Geschichte. Er erhält seinen unvergleichlichen Geschmack durch die vielen Besonderheiten bei der Herstellung. Bei Tiroler Bauernstandln erhalten Sie den traditionell erzeugten Speck, und das ist eine Besonderheit, aus garantiert österreichischem Fleisch.



## NATURPARK SCHLOSS MATZEN

Mehrere Wanderwege führen an Schloss Matzen vorbei und verbinden es auch mit den anderen Schlössern und Burgen der Umgebung: Schloss Lipperheide, Schloss Lichtenwerth und Ruine Kropfsberg. Der Schlosspark ist nach dem englischen Schloss-Lichtenwehr-Münster Vorbild romantisch angelegt, mit zwei künstlichen Seen.



# Tiroler Gerstelsuppe

Zutaten für  
10 Portionen:

100 g Speck  
100 g Zwiebel  
fein gewürfelt  
50 g Lauch  
100 g Röllgerste  
300 g Selchfleisch  
100 g Karotten  
50 g Sellerie  
Salz, Pfeffer  
2 l Wasser  
Schnittlauch

## Zubereitung

Fein würfelig geschnittenen Speck, Zwiebel und Lauch gut anschwitzen. Mit dem Wasser aufgießen, Gerste und Selchfleisch beifügen, ca. 1 Stunde kochen.

Die feinwürfelig geschnittenen Karotten und den Sellerie 10 Minuten vor Ende der Kochzeit beifügen. Das Selchfleisch herausnehmen, fein würfelig schneiden und in die Suppe zurückgeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beim Anrichten mit Schnittlauch bestreuen.



## Tipp

Man kann eingeweichte, braune Bohnen weich kochen (ohne Salz) und diese der Suppe beimengen, das ergibt eine schmackhafte Variante.



## UNTERWEGS IM SEENLAND

Auf der etwas erhöht liegenden Reintaler Seenplatte liegen versteckt hinter leicht gewölbten Hügeln und dicht bei einander die drei Becken des Reintaler Sees. Hier ist das Baden tatsächlich idyllisch – nur Fische, Schwimmer und Ruderboote durchqueren das Wasser.

Der Krummsee, der ein kleines Stück westlich des Reintalersees liegt, zählt zu den wärmsten Seen Tirols. Er erreicht bis zu 25°C, bei einer ausgezeichneten Wasserqualität.

Wenn Sie ausgehend vom Reintaler See ca. 45 Minuten höher hinauf wandern entdecken Sie den „Bilderbuch-See“ schlechthin! Der Berglsteinersee ist für Ruhe- und Erholungssuchende die reinste Oase.

## MUSEUM TIROLER BAUERNHÖFE

Im größten Tiroler Freilichtmuseum sind 14 Bauernhöfe „wie Sie damals waren“ versammelt, mit Säge, Mühle, Schmiede, Dreschteme, Kapellen und Schule.

## MUSEUMSFRIEDHOF „LUSTIGER FRIEDHOF“ KRAMSACH

Was zuerst etwas makaber klingt, ist vor allem skurril und lustig. Bei der Sagzahn-Kunstschmiede wurde er von der Familie Guggenberger angelegt.

# Graukasrahmsuppe

## Zubereitung

Zwiebel in Butter anschwitzen, Mehl zugeben und leicht mitrösten, mit erhitzter Suppe und dem Rahm aufgießen, den Graukäse hineinbröckeln, würzen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit dem Stabmixer gut durchmischen, und nochmals leicht durchkochen.

Mit gerösteten Schwarzbrotwürfel und Petersilie bestreuen.

## Wussten Sie schon....

Die Region Zillertal- Alpbachtal und Wildschönau gilt als größtes Graukäsgebiet der Alpen. Das Urgestein schafft eine besonders günstige Graszusammensetzung der Weiden. Erfahrene GraukäsHersteller, die vom topfigen „Schnellsieder“ bis zum ausgereiften „Grauen“ alle Reifegrade anbieten halten die Graukäskultur auf hohem Niveau.



## Zutaten für 10 Portionen

- 130 g Butter
- 200 g Zwiebel fein gewürfelt
- 130 g Mehl
- 1,7 l Rindssuppe
- 400 g Rahm
- ca. 400 g gereifter, trockener Graukäse  
(je reifer der Käse desto  
weniger Menge ist nötig )
- Salz
- Pfeffer
- Muskat



Highscore  
9966999

## GESELLIG UND LUSTIG

Vielleicht haben Sie Lust auf eine Partie Billard, oder Sie üben sich auf unserer hauseigenen Kegelbahn. Ein Match Tischfußball oder Tischtennis? Oder der Highscore beim Flippern?

# Tiroler Weinsuppe

## Zubereitung

Butter und Mehl anschwitzen, mit Suppe aufgießen, aufkochen lassen, den Weißwein dazu geben, würzen. Die Suppe ca. 20 Minuten köcheln lassen, die Konsistenz (evtl. Maizena) einstellen, abschmecken. Vor dem Anrichten Rahm cremig schlagen (nicht zu fest) und unter die Suppe ziehen. Geröstete Weißbrotwürfel mit einem Hauch von Zimt würzen und über die angerichtete Suppe geben.

## Tipp

Die Südtiroler Weinsuppe ist ähnlich, wird aber nicht mit Mehl gebunden sondern mit aufgeschlagenen Eidottern. Die Terlaner Weinsuppe ist im Prinzip dasselbe wie die Südtiroler Weinsuppe, jedoch muss ein Terlaner Weißwein verwendet werden.



## Zutaten für 10 Portionen

- 100 g Butter
- 100 g Mehl
- 2 Liter Rindsuppe
- 1/4 l Weißwein
- 1/4 l Rahm
- Salz, Pfeffer
- Muskat
- Weißbrotwürfel
- 1 Prise Zimt
- Butter zu Anrösten der Weißbrotwürfel

## Zitronengras

Nach Zitronengras muss der Hobbykoch in den herkömmlichen Geschäften etwas länger suchen. Übrigens wird Zitronengras auch oft als Lemongras oder als Citronelle bezeichnet. Wenn man Zitronengras in gemahlener Form kaufen möchte, sollte man nach „Sereh-Pulver“ Ausschau halten. Dennoch, die Ausschau nach Zitronengras, das seinen frischen Zitronengeruch unverkennbar während des Kochens verströmt, lohnt sich. Der zitronige und fast schon scharfe Geschmack ist außerordentlich erfrischend.



## Die scharfe Wunderknolle für Ihr Wohlbefinden

Ingwer gehört zu den Acht Schätzen der Chinesischen Heilküche. Er ist weit mehr als nur eine beliebte kulinarische Beigabe in der asiatischen Küche. Inzwischen findet Ingwer auch in unseren Breiten immer mehr Anhänger. Und das ist gut so, denn in dem unscheinbaren Gewürz steckt ein wahres Feuerwerk an gesundheitsfördernden Stoffen.



Gerade in der asiatischen Küche kommt es oft zum Einsatz. Hier wird das Zitronengras feinwürfelig geschnitten, zerstoßen oder zermörsert und vielen Wok-Gerichten oder indonesischen Reistafeln beigemischt. Auch vielen Fischgerichten, Gemüsesuppen, Salaten, Getränken und Tees verleiht das Zitronengras eine ganz besondere Note.

### Tipp

In der kalten Jahreszeit ist Ingwer die Geheimwaffe gegen inneres Frösteln und die ersten Anzeichen einer Erkältung. Wohlige Wärme von innen bringt ein einfacher Ingwer-Tee: Nehmen Sie dazu ein ca. 1 cm großes Stück frischen geschälten Ingwer, schneiden Sie es in feine Scheiben und geben Sie diese in eine Teekanne. Mit kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Minuten lang ziehen lassen.

# Zitronengrassuppe

## Zubereitung

Das Zitronengras, die Peperoni, den Ingwer und Zwiebel in kleine Stücke schneiden, und mit der Butter nicht zu heiß anschwitzen. Das Mehl einrühren und mit der Brühe, Kokosnussmilch und Milch aufgießen. Das ganze etwa 15 min. leicht köcheln lassen.

Danach mit Salz, Pfeffer und einer Messerspitze Kreuzkümmel würzen. Durch ein feines Sieb passieren und die Sahne begeben.



## Zutaten für 5 Personen

- 5 Stangen Zitronengras
- 40 g Ingwer frisch
- ½ Peperonischote rot
- ½ Zwiebel
- 50 g Butter
- 200 ml Kokosnussmilch
- ½ l Kalbs oder Gemüsebrühe
- 40 g Mehl
- ¼ l Milch
- ¼ l Sahne
- Salz, Pfeffer
- Kreuzkümmel



## Wussten Sie schon....

dass Gewürze in der asiatischen Küche und Heilkunde eine große Rolle spielen? Sie sind entweder Pflanzenwurzeln wie Ingwer oder Kurkuma, Rinden wie Zimt, Blüten wie Safran oder Gewürznelken, Blätter oder Früchte und Samen wie Koriander, Anis, Pfeffer, Vanille oder Kardamon. Gerade Ingwer mit seinem mildzitrönigem Geschmack ist aus der Wok-Küche nicht wegzudenken.

Die Zusammensetzung von Currypulver variiert. Es besteht je nach Zubereitung aus etwa 13 verschiedenen Komponenten. Manche Gewürze finden sich jedoch in jeder Currymischung wieder, vor allem Kurkuma, der dem Currypulver seine charakteristische Farbe gibt. Außerdem in jeder Mischung enthalten sind Koriander, Kreuzkümmel, schwarzer Pfeffer und Bockshornklee. Diese Gewürze prägen auch den typischen Geschmack.

Zudem gibt es von Mischung zu Mischung unterschiedliche Gewürze die beigemischt werden. Ingwerpulver, Knoblauchpulver, Asafoetida, Fenchel, Zimt, Nelken, grüner Kardamom, schwarzer Kardamom, Senfkörner, Muskatnuss, Muskatblüte, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Salz.

Es gibt auch eine schärfere Version, das sogenannte Madras-Currypulver, in dem mehr Chilipulver enthalten ist.



Die sogenannte englische Curry-Mischung geht auf die britische Kolonialzeit in Britisch-Indien im 18. Jahrhundert zurück. Die englischen Kolonialherren waren mit der Vielfalt der Masalas überfordert und ließen eine Currymischung kreieren, die dem europäischen Geschmack entsprach, damit man auch in Europa die beliebten Currygerichte kochen konnte.



# Currysuppe



## Zubereitung

Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken (der Ingwer kann auch auf der Rohkostreibe fein gerieben werden). Zwiebeln und Knoblauch im Öl anbraten. Ingwer, Ananas und Curry kurz mitrösten. Mit der Hühnerbrühe und Kokosmilch aufgießen, aufkochen und bei schwacher Hitze 30 min kochen. Dann die Suppe pürieren. Die Suppe nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## Zutaten für 4 Portionen

- 2 El Erdnußöl
- 250 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Ananas
- 2 El Curry
- 500 ml Hühner oder Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Stück Ingwer
- Salz
- Pfeffer

## Wissenswertes rund um die Kartoffel

Weltweit werden jährlich mehr als 300 Millionen Tonnen Kartoffeln geerntet. Damit zählt das Nachtschattengewächs zu einem der wichtigsten Grundnahrungsmittel der Erde. Die im 16. Jahrhundert von Südamerika nach Europa gebrachte essbare Knolle hat sich längst einen festen Platz auf dem Speiseplan - und das aus gutem Grund. Neben ihrem Geschmack und ihrer unkomplizierten, vielseitigen Verwendung ist sie vor allem ernährungsphysiologisch äußerst wertvoll.

Kartoffeln bestehen zu 77% aus Wasser und sind daher für eine bewusste Ernährung besonders geeignet - jedoch nur, wenn sie mit wenig Fett zubereitet werden. Ihr Stärkegehalt sowie ihr beachtlicher Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen machen sie zu einem kalorienarmen Nährstofflieferanten, der es in sich hat.

Hell- oder dunkelschalig, rund oder oval, fest- oder mehlig-kochend: Kartoffel ist nicht gleich Kartoffel! Neben den vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten von Kartoffeln lohnt sich ein Blick auf die Sortenkunde der "tollen Knolle", denn die Wahl der Sorte ist für das Gelingen des jeweiligen Kartoffelgerichtes nicht unerheblich. Jede Sorte hat ihre ganz bestimmten Eigenschaften, deren Berücksichtigung beim Kochen hilfreich ist.



# Tiroler Gröstl

Zutaten für 5 Portionen:

150 g Fett (Butterschmalz oder Öl)

250 g kleingewürfelte Zwiebeln

400 g gekochtes Rindfleisch

1 kg geschälte, in der Schale gekochte Kartoffeln  
in Scheiben geschnitten

Petersilie und Schnittlauch

Salz, Pfeffer

ganzer Kümmel

Majoran



## Tipp:

Gibt man beim Fleisch etwas Suppe dazu, erhält man ein sogenanntes saftiges Gröstl. Ein Spiegelei oben drauf gesetzt ist eine klassische Anrichteweise. Zum Gröstl wird zumeist grüner oder Krautsalat serviert, aber auch Rettich oder Rohnensalat eignen sich sehr gut.



## Zubereitung

Den Zwiebel mit der Hälfte des Fettes hellbraun anrösten, das gleichmäßig und kleingeschnittene Rindfleisch dazugeben und ebenfalls etwas mitrösten. Kümmel, Majoran und Salz zugeben, gut durchmischen und zur Seite stellen. In einer zweiten Pfanne, die sehr heiß sein sollte mit dem restlichen Fett die Kartoffeln braun anbraten, salzen, pfeffern und ebenfalls etwas Kümmel und Majoran zugeben. Fleisch und Kartoffeln vermischen, nach Belieben Petersilie einstreuen und beim Anrichten Schnittlauch drauf geben.

# Steinpilze



Der Name „Steinpilz“ ist nicht entstanden, da er auf steinigem Gelände vorkommt – der Name hat seinen Ursprung in der Konsistenz seines Fleisches. Es ist besonders fest, verglichen mit anderen Pilzen.

Steinpilze sind Mykorrhiza-Pilze. Das bedeutet, Sie gehen eine Partnerschaft mit einer anderen Pflanze ein. Daher stammen auch ihre Namen: Fichten-, Kiefern-, Eichensteinpilz. Mykorrhiza Pilze sind heutzutage nicht oder nur kaum züchtbar. Das macht sie so teuer, da sie in freier Natur gesucht und gesammelt werden müssen.

Steinpilze sind sehr gesund und kalorienarm, da sie zu über 80% aus Wasser bestehen. Zudem beliefern sie unseren Körper mit wichtigen Mineralien und Vitaminen wie: Kalium, Magnesium, Phosphor, Niacin, Vitamin B1, Vitamin B2

Rosmarin ist an sonnigen Felsenhängen im Mittelmeerraum zu Hause. Einen Hinweis auf diesen Standort liefert schon der Name, der sich vom lateinischen „ros marinus“ ableitet und soviel wie "Tau des Meeres" bedeutet. Die Römer glaubten, dass sein würziger Duft durch den Tau des Meeres kommt, die vielen kleinen blassblauen Blüten erinnern tatsächlich an Tautropfen.

Das ätherische Öl der Rosmarinblätter stärkt den Kreislauf und wirkt ausgleichend auf das Nervensystem. Rosmarin ist auch ein vorzügliches Gewürz, es wirkt verdauungsfördernd. Man würzt damit Suppen, gekochte Kartoffel, Käse, Teigwaren und Salate. Weiters passt Rosmarin zu Gemüse- und Fleischartöpfen, zu Braten und Bratensaucen, zu Geflügel und besonders zu Pilzen.

# Tiroler Schlutzkrapfen mit Steinpilzfülle Rosmarin-Chilibutter und Parmesan

## Zutaten für 4 Personen

### Für den Teig:

250 g Roggenmehl  
250 g Weizenmehl  
2 Eier  
1 Prise Salz  
1 Ei Öl  
etwas lauwarmes Wasser

### Für Füllung:

100 g Zwiebeln  
600 g Steinpilze  
1 Knoblauchzehe  
40 g Butter  
3 Ei Petersilie gehackt  
Salz, Pfeffer  
1 frischer Rosmarinzweig  
150 g Butter  
1 Chilischote

## Zubereitung

Aus den Teigzutaten einen nicht zu festen Teig kneten. Eine Stunde zugedeckt rasten lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken. Die Steinpilze vorsichtig putzen und in 5 mm große Würfel schneiden. Die Butter zerlassen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig anschwitzen. Die Steinpilze 3-4 Minuten mitschwitzen. Salzen, pfeffern und Petersilie einstreuen. Vollständig auskühlen lassen. Teig sehr dünn ausrollen und nun möglichst schnell arbeiten, damit der Teig nicht austrocknet. Mit einem runden Ausstecher oder einem umgestülpten Glas runde Flecken ausstechen, mit einem kleinen Löffel die Pilzfüllung draufgeben, übers Mehl in die Handfläche ziehen, zusammenklappen und sofort mit den Fingern die Ränder „festpitschen“ (andrücken).



Dieser Arbeitsablauf soll sehr schnell geschehen, denn wenn die obere Teighälfte austrocknet und die untere feucht ist, lassen sich die Krapfen nicht zusammendrücken. (Die Fingerabdrücke am Rand soll man ruhig sehen)

Die Schlutzkrapfen in Salzwasser fünf Minuten sieden. Währenddessen die restliche Butter in einer Pfanne mit dem abgezapften Rosmarinzweig und der entkernten Chilischote zum Schmelzen bringen. Die Schlutzkrapfen vorsichtig in die Pfanne geben und nochmals durchschwenken. Auf einen Teller geben und mit frischem Parmesankäse bestreuen.

# SAUERKRAUT - VITAMINSPENDER

Wie deckten eigentlich unsere Vorfahren – in Zeiten, da Kiwis noch unbekannt und Orangen reiner Luxus waren – im Winter ihren Vitamin-C-Bedarf? Ganz einfach: mit Lagergemüse, Kohlgemüse und Sauerkraut.

## WARUM GERADE SAUERKRAUT?

Sauerkraut wird durch Milchsäuregärung aus Kraut hergestellt. Die Gruppe der Kohlgemüse ist Spitzenreiter was den Gehalt an Vitaminen betrifft. Die heilende Wirkung dieser Stoffe ist schon länger bekannt: Bis ins 19. Jahrhundert wurden Kohlblätter auf Wunden gelegt, Kohlsaft wurde bei Entzündungen des Magen-Darm-Traktes verordnet.

Sauerkraut ist besonders reich an Vitamin C. Durch seinen hohen Milchsäure- und Ballaststoffgehalt wirkt es stoffwechsel- und verdauungsfördernd. Durch den hohen Gehalt an Vitamin B12 nimmt das Sauerkraut eine Sonderstellung bei den pflanzlichen Lebensmitteln ein: Vitamin B12 ist das einzige Vitamin der B-Gruppe, das normalerweise nur in tierischen Lebensmitteln enthalten ist.

**Wussten Sie schon....**

## TIPP:

Sauerkraut vor der Zubereitung nicht waschen, sonst gehen wertvolle Vitamine und Mineralstoffe verloren.

## VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Frisches, offen gekauftes Sauerkraut sollte rasch verbraucht werden. Man kann es in einem geschlossenen Behälter ein bis zwei Tage im Kühlschrank lagern. Sauerkraut wird als Rohkost verzehrt, häufiger jedoch wird es bei uns gegart genossen. Etwa als Suppe, in Eintöpfen, Aufläufen oder klassisch als Beilage zu Geselchtem, Knödel oder Braten. Neben Pfeffer wird Sauerkraut häufig mit Wacholder, Kümmel, Nelken und Estragon gewürzt. Es kann mit Zwiebeln, Äpfeln, Birnen oder Speck verfeinert werden.

# Kartoffel Blattl

## Zutaten

600 g geriebene  
Kartoffeln vom Vortag  
150 g Mehl  
40 g zerlassene Butter  
1 Ei  
Salz  
Muskat

## Zubereitung

Aus den Zutaten einen glatten Teig kneten, und eine halbe Stunde ruhen lassen.

Den Teig auf Messerrückenstärke ausrollen, nach beliebigen Rechtecke oder Rhomboide (ca. 10 x 5 cm) schneiden. Beidseitig in heißem Fett ausbacken.

Am besten werden die Blattl mit Sauerkraut und Milch serviert.



# Radfeld – das Erholungsdorf am Inn

Radfeld ist ein Dorf der Traditionen. Zahlreiche Stammgäste haben sich seit jeher in die gemütliche Atmosphäre verliebt. In den Sommermonaten sorgen verschiedene Musikkapellen aus der Region bei wöchentlichen Sommerkonzerten für gute Stimmung und im Winter lieben Skifahrer die Nähe zum Skigebiet Alpbachtal.

Der Innradweg ist ideal um ausgiebige Ausflüge mit dem Fahrrad durch das Tiroler Inntal zu unternehmen. Action gibt es bei einem Fallschirmsprung bei "Skydive". Naturliebhaber und Sportler genießen gleichermaßen den Winter in Radfeld, Spaziergänge in der herrliche Winterlandschaft und schifahren im nahegelegenen Alpbachtal.



# Zillertaler Käsespätzle



## Zutaten

500 g Mehl  
 2 Stück Eier  
 1/8 l Wasser  
 1 EL Salz  
 1 Stück Zwiebel  
 200 g geriebenen Käse  
 50 g Graukäse  
 etwas Schnittlauch  
 zum bestreuen



## Tipp:

Wer die Käsespätzle etwas rustikaler möchte, einfach den Käse knusprig anbraten lassen, und mit Röstzwiebel bestreuen. Man kann das Rezept auch durchaus leicht verändern - z.B. Speck mitrösten lassen oder einfach verschiedene Käsesorten durchprobieren.

## Zubereitung

Für die Spätzle Mehl, Eier, Wasser und Salz zu einem Teig verrühren und durch ein Spätzlesieb in kochendes Salzwasser reiben. Im siedenden Wasser so lange kochen lassen, bis alle Spätzle aufgestiegen sind (ca. 4 Minuten).

Inzwischen Zwiebel schälen, klein schneiden und in Butter

oder Öl anschwitzen. Bei kleiner Hitze die Spätzle in die Pfanne geben, mit dem geriebenen Käse und Graukäse verrühren und zugedeckt den ganzen Käse schmelzen lassen. Die Käsespätzle mit frischem Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

# Die ZWIEBEL



Die Zwiebel kommt ursprünglich aus Zentralasien und kam wahrscheinlich über Ägypten und dem römischen Reich zu uns. Schon im Altertum wurde sie sowohl als Nahrungsmittel als auch als Gewürz und Heilpflanze verwendet.

Wenn Sie Zwiebel schneiden, so sollten Sie sie nicht allzu lange liegen lassen, da sich bereits allein durchs Schälen und dann an der Luft liegen einige Inhaltsstoffe an der Luft verflüchtigen. Deshalb immer möglich kurz vor der Verarbeitung schneiden und schälen.



## Radfahren am Inn

In den letzten Jahren wurde großzügig in den Komfort für Radfans investiert. Die Wege sind bestens ausgeschildert, aufschlussreiches Infomaterial zu den Highlights der Strecke ist überall und unkompliziert erhältlich. Gastliche Raststätten sind auf die Radler eingestellt und bemühen sich mit kulinarischen Schmankerln jene mit Kraft und Gesundheit zu versorgen - So auch der Sonnhof.

Der Innrادweg zählt mit einer Gesamtlänge von über 500 km zu den längsten Radwanderwegen Europas. Von Maloja (Schweiz) nach Passau (Deutschland), durch das Tiroler Inntal führend, teilweise durch noch wenig erschlossene Gebiete, vorbei an alten Städten und Märkten, bietet diese Route reizvolle landschaftliche Kontraste mit vielen kulturellen Highlights und Sehenswürdigkeiten.

# Zwiebelrostbraten

## Zubereitung

Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und in fingerhoch heißem Öl unter ständigem Rühren knusprig backen, herausnehmen und auf Küchenpapier locker auflegen. Die Rostbraten dünn klopfen die Ränder einschneiden, beidseitig würzen, eine Seite bemehlen, mit dieser Seite nach unten in eine heißer Pfanne mit etwas Öl braun braten, wenden und ebenfalls bräunen. Die Rostbraten aus der Pfanne nehmen und warm halten. Überschüssiges Fett aus der Pfanne abgießen, mit  $\frac{1}{8}$  l Suppe oder Wasser aufgießen, die Soße etwas einkochen lassen und mit kalter Butter verbessern. Die Rostbraten anrichten, die Soße darüber gießen und mit den leicht gesalzenen Zwiebelringen überstreuen.

Falls man das Fleisch weich dünsten will sollte man die Soße mit etwas mehr Suppe aufgießen, das Fleisch reinlegen und mit einem Deckel ca. eine halbe Stunde leicht köcheln lassen.



## Zutaten

- 1/2 kg Zwiebeln
- Backöl
- 4 Stück Rostbraten
- Salz
- Pfeffer
- Mehl
- 6 EL Öl
- Suppe oder Wasser
- 2 dag Butter





# Rindsroulade

## Zubereitung

Die Rindsschnitzel klopfen, pfeffern und ganz dünn mit Senf bestreichen. Karotten schälen und ebenso wie die Gurken in etwa vier Millimeter dicke Streifen schneiden. Den Speck mit dem Gemüse auf die Rindsschnitzel legen, einrollen und mit einem Spagat oder Zahnstocher fixieren. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Rouladen kurz von allen Seiten anbraten. Innen sollten sie jedoch rosa bleiben. Die Rouladen zur Seite legen, um die entstandenen Bratrückstände für die Sauce zu nutzen. Dazu die fein geschnittenen Zwiebeln in der Pfanne

anrösten und, sobald sie Farbe nehmen, mit Mehl stauben, also das Mehl über die Zwiebeln streuen und kurz mitrösten. Sobald es Farbe annimmt, mit etwas Suppe aufgießen und kräftig rühren, damit keine Mehlklümpchen entstehen. Einmal aufkochen lassen, die Rindsrouladen wieder beigegeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 bis 40 Minuten im Rohr dünsten lassen. Sauerrahm glatt rühren, gegen Ende der Garzeit unterrühren und mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Rouladen vom Spagat befreien.



## Zutaten

- 4 Stück Jungrindsschnitzel (à 200g)
- 50 g Estragonsenf
- 2 Karotten
- 8 Scheiben Bauchspeck
- 2 Essiggurken
- 100 g Sonnenblumenöl
- Zwiebeln (würfelig geschnitten)
- 1/2 l Rindssuppe
- 20 g Mehl (glatt)
- 1/2 Becher Sauerrahm
- Salz, Pfeffer (aus der Mühle)





Die richtige Butter zum Kochen Grundsätzlich gibt es zwei Buttersorten:

1. Süßrahmbutter
2. Sauerrahmbutter

Geschmacklich unterscheiden sich die beiden Sorten nur wenig. Feinschmecker erkennen aber den Unterschied: Die Süßrahmbutter ist milder, die Sauerrahmbutter ist etwas herzhafter und frischer im Geschmack.

Beim Kochen, etwa für die Herstellung von Soßen, verwenden Profis lieber die Süßrahmbutter. Diese flockt beim Erhitzen nicht aus und bindet etwas besser.

## Alles in Butter mit der Butter?

Butter ist gesund und schmeckt. Sei es auf dem Zopf, im Gugelhupf oder als Bratbutter. Dass Butter gesund ist, wissen wir inzwischen auch. Besser gesagt: wieder. Denn eine Zeit lang galten tierische Fette, und damit auch Butter, als ungesund. Doch seit Jahrzehnten konnte keine einzige Studie zeigen, dass Butter negative Auswirkungen auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit hat.



# Pfifferlinggulasch

## Zubereitung:

Die Pfifferlinge mit griffigem Mehl vermengen, dann kurz durchwaschen (das Mehl nimmt auch den feinen Schmutz mit, und die Pfifferlinge bekommen eine intensive gelbe Farbe). Auf einem Küchentuch abtrocknen. Die etwas größeren Pfifferlinge grob durchschneiden, die kleineren so belassen wie sie sind. In ein Tuch eingehüllt und im Kühlschrank aufbewahrt, können die Pfifferlinge gut nachtrocknen, und halten sich so einige Tage frisch. Fett erhitzen, Zwiebeln darin goldbraun rösten, den Topf vom Feuer nehmen, und das Paprikapulver beigegeben, durchrühren, sofort mit Essig ablöschen, das Tomatenmark einmengen. Die Pfifferlinge hinzugeben, salzen und nach belieben pfeffern. Sollten die Pfifferlinge zu viel Wasser ziehen, muss man Flüssigkeit zum Teil abschöpfen. Das Gulasch maximal 10 Minuten dünsten.

Nunmehr Rahm zugeben und abbinden, 3 Minuten kochen lassen. Die Konsistenz sollte nicht zu dünn sein. In einem Suppenteller anrichten und mit Petersilie bestreuen.



## Zutaten für 5 Personen:

- 1 kg Pfifferlinge
- 70 g Fett
- 120 g fein würfelige Zwiebeln
- 15 g edelsüßer Paprika
- 1 El Essig
- Salz und Pfeffer
- 1 El Tomatenmark
- Petersilie
- 100 g Sahne
- 2 El Stärkemehl oder Fixeinbrenn zum abbinden





Meeresfrüchte sind beliebte Bestandteile des Speiseplans. Zwar sind Muscheln, Garnelen, Tintenfische, Krabben, Langusten und Hummer nichts Alltägliches, doch verbinden sie uns mit einem Mittelmeerurlaub und mit besonderen Anlässen.

Fisch und Meeresfrüchte enthalten reichlich Eiweiß, das besonders leicht verdaulich ist.

Fisch und Meeresfrüchte enthalten essenzielle Fettsäuren. Unser Körper braucht Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren, kann sie aber nicht selbst herstellen.

Wichtige Vitamine Eine Fischmahlzeit deckt beinahe den Tagesbedarf an B-Vitaminen, vor allem an Vitamin B12. Es wird für die Bildung von roten Blutkörperchen benötigt. Fettthaltige Fische enthalten außerdem Vitamin A und D. Auch Meeresfrüchte liefern diese Vitamine.

Nur sehr wenige Nahrungsmittel außer Fisch und Meeresfrüchten liefern Jod. Doch die Schilddrüse braucht für gesunde Stoffwechselfunktionen Jod.



**TIPP** Spargel ist reich an Vitaminen (C, A, B1, B2) und Spurenelementen (Phosphor, Kalzium und Kalium). Da-

mit viele dieser Bestandteile erhalten bleiben, sollte Spargel in wenig Wasser gekocht werden. Nur so viel Wasser nehmen, dass die Spargelstangen gerade bedeckt sind.

Da Salz die "auslaugende Wirkung" des Wassers einschränkt, sollte das Wasser leicht gesalzen sein, bevor das Gemüse hineingelegt wird. Spargel immer in leicht gesalzenem Wasser kochen.

Wer eventuell vorhandene Bitterstoffe im Spargel neutralisieren möchte, kann dem Kochwasser eine Prise Zucker zugeben.

Gemüse sollte immer mit etwas Fett oder Öl gekocht werden. Kenner empfehlen, einen Teelöffel Butter mit ins Kochwasser des Spargels zu geben.



# Spargelrisotto mit Garnelen

Zutaten für 10 Portionen:

500 g Spargel

½ Zwiebel

4 El Butter

200 g Risottoreis

100 ml Weißwein

750 ml Gemüse- oder Hühnersuppe warm

60 g Parmesan frisch

8 Riesengarnelen

## Zubereitung

Spargel großzügig schälen und in leicht gezuckertem Wasser auf Biss kochen. Zwiebeln fein würfeln, in 2 El Butter glasig dünsten, Reis zugeben kurz durchrühren und mit Wein ablöschen und einkochen lassen, unter ständigem Rühren nach und nach Suppe zugießen. Reis bissfest garen. Spargel in 2 cm lange Stücke schneiden und im restlichen Butter schwenken. Risotto zugeben, und mit frischen Parmesan, Salz, Pfeffer und etwas frischer Petersilie verfeinern. Die Garnelen schälen, etwas salzen und pfeffern und in einer Pfanne mit Olivenöl auf jeder Seite ca. 2 min. anbraten. Das Risotto auf einen Teller geben und die Garnelen darauf setzen.





Luftgetrocknete Schinken aus Spanien sind fast so alt, wie das Land selbst. Bis heute hat sich an der sorgfältigen und langwierigen Herstellung des Edelschinkens so gut wie

nichts geändert. Die Produktion von Serrano-Schinken scheint auf den ersten Blick simpel: Man nehme Hinterkeulen von Schweinen, Salz, Luft und vor allem - viel Zeit! Doch ganz so einfach ist es nicht, schließlich ist Schinken nicht gleich Schinken. Wie so oft im Leben steckt auch hier der Teufel im Detail. Zunächst einmal: Der Begriff „Serrano“ bedeutet auf deutsch „vom Bergwind getrocknet“ und genau die spanischen Berge sind es auch, die durch ihr kaltes und trockenes Mikroklima dem Serrano Schinken seinen unnachahmlich fein-süßlichen Geschmack verleihen.

**Wussten  
Sie schon....**

## SAFRAN

Wie heißt es im Kinderlied: "Safran macht den Kuchen geht". Stimmt! Der Safran wird zum Backen und Kochen verwendet. Verwendung findet dafür das kleine Härchen aus der Blüte. Das ist auch der Grund, warum man mit Safran so sparsam umgehen sollte: Ein Kilo Safran kostet viele tausend Euro... Für 1 kg Safran müssen bis zu 150.000 Blüten geerntet und verarbeitet werden, die ca. 1000 qm Anbaufläche beanspruchen.

Aber nicht nur beim Kochen und Backen setzt man Safran ein, er hat auch eine gesundheitliche Wirkung.

Vor 3500 Jahren wurde der Safran erstmals schriftlich erwähnt. Man fand alte Papyrus-Rollen aus dem geschätzten 16. Jh. v. Ch., auf denen über 30 Safranrezepte zur medizinischen Anwendung beschrieben stehen. Empfohlen wird darin der Safran für die Augen, zur Herzstärkung, bei Nervenleiden, bei Gliederleiden, bei eitrigen Wunden, gegen Geschwüre, bei Blasen- und Leberleiden.



# Kaninchenrückenfilet im Seranomantel auf Apfel- Balsamicosauce mit Safranrisotto und frittierten Kirschtomaten

## Zubereitung

Die Zwiebel fein würfeln, in Olivenöl und 1 EL Butter anschwitzen, den Risottoreis dazu geben und bei mittlerer Hitze kurz glasig anbraten. Mit Weißwein ablöschen, den Safran zufügen, nach und nach die Gemüsebrühe einrühren und bei geringer bis mittlerer Hitze einköcheln lassen. Wenn der Reis gar, aber noch bissfest ist, den Parmesan und die restliche Butter unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bei den Kaninchenrückenfilets sollte die Silberhaut entfernt werden, mit Pfeffer würzen und mit dem Serrano oder Parmaschinken einwickeln. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Filets nicht zu stark 3 Minuten auf jeder Seite braten, herausnehmen und im Backrohr bei 70° warmhalten. Dieselbe Pfanne mit dem Apfelsaft, Honig und Balsamico ablöschen, und mit der Sahne aufgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und eventuell mit etwas Soßenbinder eindicken.

Die Kirschtomaten in der Fritteuse kurz frittieren bis die Haut aufplatzt, mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. ( Man kann die Tomaten auch in der Pfanne mit etwas Olivenöl braten bis sie aufplatzen. )



## Zutaten für 4 Personen

8 Kaninchenrückenfilets  
 8 Scheiben Serranoschinken  
 (oder Parmaschinken)  
 ¼ l Apfelsaft,  
 3 El Dunkler Balsamicoessig  
 1 El Honig  
 1/8 l Sahne  
 250 g Risottoreis  
 1 Zwiebel

125 g Butter  
 50 g Parmesan  
 750 ml Gemüsefond  
 1 El Olivenöl  
 Salz, Pfeffer  
 ca. 1g Safranfäden  
 oder zwei Messerspitzen  
 Safranpulver  
 20 Stk. Kirschtomaten

# VANILLE

## Vanilla planifolia - Orchidaceae

Echte Vanille ist nach Safran das zweitteuerste Gewürz der Welt. Verantwortlich dafür ist der immense (Hand-)Arbeits- und Zeitaufwand, der bei der Produktion der kostbaren „Schoten“ von Nöten ist. Trotzdem wird kaum ein anderes Gewürz, zumindest was die Süßspeisen anbelangt, so vielfältig verwendet wie die Vanille. Oft wird hierbei die Echte Vanille durch synthetisch hergestellte Aromastoffe ersetzt - das einzigartige Aroma der Echten Vanille ist jedoch kaum zu ersetzen.



Wussten  
Sie schon....



Das Seenland ist im Winter ein Paradies. Eingehüllt in die dicke, weiße, knirschende Schneedecke zeichnet sich eine weiche, glitzernde Landschaft ab, die das Auge beruhigt und den Lungen Flügel verleiht.

SCHIFAHREN

SCHNEESCHUHWANDERN

TOURENGEHEN UND WANDERN

LANGLAUFEN UND SKATEN

EISLAUFEN

# Leichte Topfen- Heidelbeerknödel in Butterbrösel auf Vanillesauce

Zutaten für 4 Personen

Für den Teig:

400 g Topfen

140 g Grieß

125 g Butter

3 Eier

Abrieb von 1 Zitrone

etwas Salz

etwas Mehl zum Formen

500 g Heidelbeeren oder

Moosbeeren

(auch Tiefkühlware)

100 g Semmelbrösel

80 g Butter

1 TL Zimt

Staubzucker zum Bestreuen

Für die Sauce:

3 Eigelb

2 El Zucker

2 El Vanillezucker

375 ml Milch

1 El Stärkemehl (=Maizena)

1 Vanilleschote

## auf Vanillesauce

### Zubereitung

Butter cremig rühren und mit Dottern, Topfen, Grieß und Salz gut vermischen. Festen Schnee drunter ziehen. Teig im Kühlschrank eine halbe Stunde rasten lassen. Die Beeren je nach Süße mit etwas Staubzucker vermengen.



Eigelb, Zucker, Vanillezucker und Stärkemehl glatt rühren. Dann die Milch unterschlagen sowie das Mark und die Schote (getrennt) in die Milch geben. Nun auf kleiner Flamme schlagen, bis die Sauce dicklich wird. Sie darf nicht kochen. Die Schote wieder entfernen.

Mit bemehlten Händen Knödel formen, plattdrücken und einen Löffel Heidelbeeren in die Mitte geben und wieder gut verschließen so dass keine Löcher oder Risse sind. Im Salzwasser kurz vor dem Kochen 15 Minuten sieden lassen. Butter heiß werden lassen, Brösel anrösten, Zimt begeben, Knödel darin wälzen und mit Staubzucker bestreut auf der Vanillesauce servieren.

Alle unsere Zimmer sind hell und freundlich eingerichtet. Insgesamt bietet unser Hotel

- 6 Einzelzimmer
- 11 Doppelzimmer
- 18 Mehrbettzimmer

Jedes Zimmer verfügt über einen Balkon und ist mit Dusche, WC, Schreibtisch, Radio mit Weckfunktion, Kabel-TV, Haarfön, Bademantel, Badeschuhe, Kosmetikspiegel, Toiletteartikel, Nähzeug, Handtüchern und Zimmersafe ausgestattet.

Internetzugang via Wireless LAN im Restaurant und in allen Zimmern (gegen Gebühr).



## Wohnen im Hotel Sonnhof



**VERPFLEGUNG** Sie können die Zimmer mit Halbpension buchen, welche unser Frühstücksbuffet und abends das Dreigang-Wahlmenü mit Salatbuffet beinhaltet. Oder Sie buchen Zimmer mit Frühstück.

**KINDERBETREUUNG** In den Monaten Juli und August ist die Betreuung (17.00 - 21.30) Ihrer Kinder gratis! Der große Sonnhof-Garten mit dem Spielplatz, das Hallenbad und das Spielzimmer bieten den Kindern viel Bewegungsraum.

**ÖFFNUNGSZEITEN** Unser Hotel und Restaurant ist von Anfang Dezember bis Mitte April und von Anfang Mai bis Mitte Oktober täglich (ohne Ruhetag) für Sie geöffnet.

# Moosbeernocken

## Zubereitung

Aus Mehl, Salz, Eiern und Milch einen Teig anrühren und die Moosbeeren untermengen. In einer flachen Pfanne etwas Butter erhitzen, und mit einem Löffel kleine Häufchen der Nockenmasse eingießen. Sie fließen etwas auseinander, man soll sie deshalb nicht zu eng aneinander setzen. Die Nocken auf beiden Seiten hellbraun braten, herausnehmen und mit Puderzucker gut bestreuen.



## Tipp

Man sollte die kleinen richtigen Moosbeeren benutzen und nicht die etwas größeren Heidelbeeren da diese nicht die schöne Farbe und den kräftigen Geschmack bringen. Man serviert hauptsächlich ein Glas frische Milch oder eine Kugel Zitroneneis dazu.



## Zutaten für 10 Portionen

30 dag Mehl  
 Salz  
 2-3 Eier  
 3/8 l Milch  
 1 l Moosbeeren  
 Butter zum Ausbacken  
 Zucker zum Bestreuen



# Marillenknödel aus Kartoffelteig

## Zubereitung

Kartoffeln kochen, heiß schälen und mit einer Kartoffelpresse zerdrücken. Mehl, Grieß, flüssige Butter, Dotter und Gewürze zugeben, und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig nicht stehen lassen sonst wird er weich und schlecht formbar. Den Teig ausrollen, und Vierecke ausschneiden, mit Marillen belegen, an Stelle des Kerns steckt man einen Würfelzucker hinein und formt den Knödel. Diese kocht man 8 - 10 Minuten in Salzwasser. Die Semmelbrösel in 5 dag Butter und dem Zucker anrösten. Die Knödel darin wälzen.



## Zutaten

- ½ kg mehlig Kartoffeln
- 10 dag griffiges Mehl
- 3 dag Grieß
- 2 dag flüssige Butter
- 1 Dotter
- Salz
- Muskatnuss
- ½ kg Marillen
- Würfelzucker
- 5 dag Butter
- 5 dag Semmelbrösel
- 3 dag Zucker

# ALPBACHTAL SEENLAND CARD

Die Alpbachtal Seenland Card ist der Schlüssel zu vielen Vergünstigungen und Services der Region Alpbacher Seenland. Ab dem ersten Urlaubstag im Sonnhof steht Ihnen die Alpbachtal Seenland Card unkompliziert zur Verfügung. Jedes Familienmitglied, bzw. jeder Sonnhof-Urlauber ist Inhaber seiner eigenen Card, sodass man auch unabhängig von einander die vielen Angebote ausschöpfen kann.



Nähere Informationen  
finden Sie unter  
[www.alpbachtal.at](http://www.alpbachtal.at)

## ANGEBOTE in der WINTERSAISON:

Gratis Skipass für Kinder bis 15 J. in der Nebensaison  
Regiobus Mittleres Unterinntal (VVT)  
Gratis Liftfahrten für Übungslifte Kramsach für Kinder (15J.)  
Schneeschuhwandern in Alpbach, Reitherkogel und Brandenburg  
geführte Langlauftour in Breitenbach  
Eislaufen & Schlittschuhverleih in Reith i.A./Kramsach  
Gratis Rodelverleih in Münster  
Fackelwanderung in Alpbach oder Reith i.A.  
Fackelwanderung zum Grünangerl in Münster  
Juppi Kid´s Club Reith i.A. (wahlweise 1 Tag)  
kostenlose Winterpanoramakarte  
50% bzw. 25% Bonusleistungen für Ausflugsziele  
Neu: Vorteils-Skispasspreis im Skigebiet Alpbachtal gem. Preisliste (ab 3-Tages-Pass)  
Neu: Gästebiatlon in Brandenburg (1x wöchentlich)  
Neu: Eisstockschießen in Brandenburg

Leistungsänderungen vorbehalten

## ANGEBOTE in der SOMMERSAISON

Gratis Bergbahnen  
Wiedersbergerhornbahn Alpbach inkl. Kinderprogramm  
Reitherkogelbahn Reith i. Alpbach  
Sonnwendjochbahn Kramsach  
Regiobus Mittleres Unterinntal  
Reither Badesee Reith i. Alpbach  
NEU: Reintalersee  
Schwimmbad Brixlegg und Münster  
Museum Tiroler Bauernhöfe Kramsach  
Mo. – Fr. täglich geführte Wanderungen  
Stadtführung in Rattenberg  
NEU: Augustiner Museum Rattenberg  
NEU: Juppi Kid´s Club Reith im Alpbachtal  
5 x die Woche Kinderbetreuung (Mo. – Fr)  
NEU: 2 geführte Biketouren & 1 Fahrtechniktraining  
50% bzw. 25% Bonusleistungen bei Ausflügen

Leistungsänderungen vorbehalten

# Leichte Topfen- Nougatknödel in Kokosflocken oder Butterbrösel auf Vanillesauce

## Zubereitung Vanillesauce

Eigelb, Zucker, Vanillezucker und Stärkemehl glatt rühren. Dann die Milch unterschlagen sowie das Mark und die Schote (getrennt) in die Milch geben. Auf kleiner Flamme schlagen, bis die Sauce dicklich wird. Sie darf nicht kochen. Die Schote wieder entfernen.

## Zubereitung Knödel

Butter cremig rühren und mit Dottern, Topfen, Grieß und Salz gut vermischen. Festen Schnee drunter ziehen. Teig im Kühlschrank eine halbe Stunde rasten lassen. Mit bemehlten Händen Knödel formen, plattdrücken und in die Mitte 1 Stück Schokolade geben und wieder gut verschließen, dass keine Löcher oder Risse sind. Im Salzwasser kurz vor dem Kochen 15 Minuten sieden lassen.

In Kokosflocken oder Butterbrösel wälzen und servieren.



## Zutaten für 10 Portionen

Für den Teig:

400 g Topfen

140 g Grieß

125 g Butter

3 Eier

Abrieb von 1 Zitrone

etwas Salz

etwas Mehl zum Formen

½ Tafel Schokolade

Für die Sauce:

3 Eigelb

2 El Zucker

2 El Vanillezucker

375 ml Milch

1 El Stärkemehl

(=Maizena)

1 Vanilleschote

# Der Apfel

Ein englisches Sprichwort sagt zurecht:  
„One apple a day  
keeps the doctor away“  
(ein Apfel am Tag hält den Arzt fern)



Schon vor rund 5000 Jahren wurden die ersten Apfelbäume aus Kleinasien nach Ägypten gebracht.

Äpfel sind sehr gesund und enthalten viel Vitamine. Der Apfel wirkt auch als Muntermacher.

Er enthält Traubenzucker und Fruchtzucker, die schnell ins Blut gehen.

Der Hauptteil der Nährstoffe liegt direkt unter der Schale, daher sollte die Schale mitgegessen werden.



# Zillertaler Apfelkiachl

## Zubereitung

Das Mehl mit der Milch, dem Zucker, Vanille, Zitrone und Salz glatt rühren, und erst danach das Ei begeben (keine Klumpenbildung). Die geschälten und entkernten Äpfel in 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit Rum und etwas Zimt in einer Schüssel gut einreiben. Eine Pfanne mit bodenbedeckt Öl erhitzen. Die Äpfel durch den etwas dickflüssigen Teig ziehen und in der Pfanne goldbraun braten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen, und noch heiß in dem Zimt- Zuckergemisch wälzen.

In Österreich wird hauptsächlich Vanillesauce beigeicht, man kann aber auch Vanille- oder Zitroneneis dazu servieren.



## Zutaten für 4 Personen

100 g glattes Mehl  
 1/8 l Milch  
 1 Ei  
 40 g Zucker  
 Schale von einer 1/2 Zitrone  
 1 Pkg. Vanillezucker  
 2 El Rum  
 Prise Salz  
 Prise Zimt  
 3 Äpfel geschält und entkernt  
 3 EL Zucker und 1 TL Zimt vermischt zum wälzen



# Legende

Eine der vielen Legenden, die sich um die Herkunft des Kaiserschmarrens ranken, besagt, dass Kaiser Franz Joseph I. (1830–1916) bei einem seiner Jagdausflüge im Salzkammergut einen Holzfällerschmarren vorgesetzt bekam. Dieser wurde ihm zu Ehren mit guten Zutaten wie Milch, Rosinen und Eiern verfeinert. So wurde aus einem gewöhnlichen Holzfällerschmarren ein vornehmer Kaiserschmarren. Eine weitere Legende besagt, dass Kaiser Franz Joseph zum Nachtmahl gerne Mehlspeisen aß; bevorzugterweise Palatschinken. Gelangen diese dem Koch nicht, waren sie z. B. zu dick oder zerrissen, so wurden sie dem Personal als „Kaiserschmarren“ gereicht, da sie für den Kaiser nicht geeignet waren („A Schmarren, des am Kaiser zu servieren“ = „Ein Blödsinn, das einem Kaiser zu servieren.“)



# Kaiserschmarren

Zutaten für  
2 Portionen

160 g glattes Mehl

$\frac{1}{4}$  l Milch

1 Ei Rum

Schale einer  $\frac{1}{2}$  Zitrone

1 Prise Salz

1 Pkg. Vanillezucker

50 g Zucker

3 Eier

40 g Butter

30 g Rosinen

Staubzucker  
zum Bestreuen

## Zubereitung

Das Mehl mit der Milch, Vanille, dem Salz, Zucker, Rum und Zitronenschale gut verrühren bis keine Klumpen mehr im Teig sind. Die Eier einschlagen aber nicht komplett einrühren, nur ganz leicht unterheben sodass man eine Marmorierung vom Teig und dem Dotter sehen kann. Eine Pfanne nicht zu stark erhitzen, und den Butter schmelzen.



Dein Teig einleeren, die Rosinen drüberstreuen und mit einem Deckel ganz langsam goldbraun braten (ca. 15 min). Danach vorsichtig wenden, und ebenfalls langsam braten das dauert jetzt aber nicht mehr solange. Der Schmarren sollte jetzt ein schönes, luftiges Volumen haben. Jetzt mit 2 Gabeln in kleine Stücke zerreißen, und noch ein bisschen Zucker zum Karamelisieren einstreuen, nochmals kurz umrühren und auf den Tellern verteilen. Mit Staubzucker bestreuen und servieren.

Ob Sie nun Apfelmus, oder Preiselbeermarmelade oder einfach nur ein Früchtekompott dazu reichen ist reine Geschmackssache.



# Schokolade



## Die Geschichte der Schokolade

Entdeckt wurde die Kakaopflanze bereits 1500 v. Chr. in Mexiko und zu dem damaligen Zeitpunkt schon sehr geschätzt. Da man sie für heilig hielt, war der Genuss nur adligen Männern, Priestern und Kriegerern vorbehalten. Denn man glaubte zudem, dass die Kakaobohne die Wirkung eines Rauschmittels hätte. Kindern und Frauen war der Verzehr somit verboten. Durch den Eroberer Hernan Cortez wurde die Kakaobohne im 16. Jhd. nach Europa gebracht und am spanischen Hof vorgeführt.

Da die Kakaobohne keine eigene Süße enthält, war sie zunächst weniger beliebt. Als man jedoch mit Rohrzucker und Honig experimentierte, änderte sich dies. Der Konsum war allerdings nach wie vor den Adligen vorbehalten, da die Kakaobohne selten und somit sündhaft teuer war.

Als durch den Niederländer Van Houten ein neues Verfahren entwickelt wurde, verbreitete sich der Kakao immer weiter in Europa und wurde in Apotheken sogar als Kräftigungsmittel verkauft. Etwa zu derselben Zeit entstanden in Deutschland und Holland die ersten Schokoladenfabriken, von denen es heute noch viele gibt.

# Dunkles Mousse ou chocolate

## Zubereitung

Die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen. Die Eier und Eidotter mit dem Zucker über Wasserdampf mit dem Mixer aufschlagen bis die Masse fast weiß ist, vom Wasser wegnehmen und noch weiter mixen bis die Masse wieder abgekühlt ist.

Die Schokolade ebenfalls über Wasserdampf flüssig machen und wieder etwas abkühlen lassen, wähen dessen die steif geschlagene Sahne vorsichtig unter die Eiermasse heben und den Rum und die Schokolade einrühren. Die eingeweichte Gelatine mit 3 EL Wasser erhitzen und sobald sie flüssig ist schnell in das Schokoladenmousse einrühren. Das Mousse 3 - 4 Stunden kaltstellen.



## Zutaten

200 g Zartbitterschokolade  
2 Eier  
1 Eidotter  
100 g Zucker  
500 ml Sahne  
3 Blatt Gelatine  
2 EL Rum

# Schokoladenseite **TIROL**



# Weißes Mousse ou chocolate

## Zubereitung

Eier und Zucker über Dampf warm und kalt schlagen, flüssige Schokolade unterrühren, eingeweichte und ausgedrückte Gelatine (in Rum aufgelöst) in Masse rühren und geschlagene Sahne unterheben.

Alles schnell verarbeiten, nur Metall oder Glasschüssel verwenden, kein Plastik. Schokolade über Dampf flüssig machen. Ca. 6-8 Stunden kühl stellen !



## Zutaten für 10 Portionen

150 g weiße Schokolade  
3 Eier  
ca. 100 g Zucker  
4 Blatt Gelatine - in Rum einweichen  
 $\frac{1}{2}$  Liter Sahne



**RADFELD**

# Joghurtterrine auf geeister Zwetschkensuppe

## Zubereitung Zwetschkensuppe

Die Zwetschken entkernen und vierteln. In einem Topf Zucker, Vanillemark mit Schote, dem Zimt und Weißwein aufkochen lassen und die Zwetschken zufügen. Bei milder Hitze 10 Minuten leicht köcheln lassen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und in der heißen Zwetschkensuppe auflösen. Vom Feuer nehmen und auskühlen lassen, bis die Suppe ganz kalt ist, dann kommen die Gewürze am besten zur Geltung.

## Zubereitung Joghurtterrine

Joghurt mit Staubzucker, geriebener Zitronenschale, Vanillezucker und Rum glatt rühren. In kaltem Wasser eingeweichte Gelatineblätter ausdrücken, und in 2 El heißem Wasser auflösen und dem Joghurt begeben. Die Sahne nicht ganz steif schlagen und der Joghurtmasse vorsichtig unterheben. Eine beliebige Terrinenform oder Kaffeetassen mit Klarsichtfolie auslegen und einfüllen, und für ca. 4 Stunden kaltstellen.

Die Zwetschkensuppe in einen Suppenteller geben, die Terrine in gewünschte Stücke schneiden oder aus der Tasse stürzen und in die Suppe geben.



## Zutaten für 4 Personen Zwetschkensuppe

500 g Zwetschken (reif)  
100 g Zucker  
1/2 Vanilleschote  
1/2 Zimtstange  
3 Nelken  
300 ml Weißwein  
2 Blatt Gelatine

## Zutaten Joghurtterrine

1/4 l Joghurt natur  
60 g Staubzucker  
1/4 l Sahne  
Schale von 1 Zitrone  
1 Pkg. Vanillezucker  
2 El Rum  
4 Blatt Gelatine

# Ferien bei Freunden in Tirol

Als Familienbetrieb werden bei uns persönliche Betreuung und Kinderfreundlichkeit groß geschrieben! Wir haben immer ein offenes Ohr für Ihre individuellen Anliegen und Kinder finden bei uns ein schönes und behagliches Umfeld mit aufmerksamer Betreuung. Kostenlos in den Monaten Juli und August!



Wir freuen uns, Ihnen ab sofort in unserem Haus auch Massagen anbieten zu dürfen! (Teil- Vollmassage, Antistress Kopfmassage...)



Vor dem Haus können Sie Ihr Auto während der gesamten Urlaubszeit gratis und unkompliziert parken. Falls Sie mit den öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen, werden wir Sie selbstverständlich kostenfrei abholen.



Unser Hotel ist mit einem Aufzug ausgestattet und daher behindertentauglich.



Haustiere sind erlaubt.

Genug Platz und umfangreiches Service. Für Ihr Sportequipment stellen wir ausreichend Platz zum Deponieren zur Verfügung. Falls Sie Ihr Rad nicht von zu Hause mitbringen möchten, können Sie bei uns ein geeignetes leihen - sei es ein Mountainbike, Ausflugsrad, oder Kinderbike. Sogar ein Tandem können wir anbieten.

In den letzten Jahren ist das Schneeschuhwandern zu einer der attraktivsten Sport- und Erholungsaktivitäten avanciert - nicht zu Unrecht, denn abseits der Pisten findet man Ruhe und die schönsten Naturerlebnisse.



Wir wünschen gutes Gelingen beim Ausprobieren unserer ausgewählten Rezepte und freuen uns schon auf Ihren nächsten Besuch!

*Andreas & Biba  
mit Familie*



#### **IMPRESSUM:**

Herausgeber: Andreas Geisler, Hotel Sonnhof, Radfeld  
Rezepte: Michael Habinger, Chefkoch Hotel Sonnhof, Radfeld  
Red. Texte: Birgit Widmann, biwidata, Radfeld  
Grafik/Layout/Bildbearbeitung/Druck: Birgit Widmann, Radfeld  
Fotos: in Eigenregie, BDB Pixelio,  
Die ergänzenden Tips, Hinweise und Angaben zu Speisen und Lebensmittel stammen aus privaten Aufzeichnungen, div. Fachliteraturen und aus dem Internet. Für die Richtigkeit dieser Angaben kann keine Gewähr übernommen werden.



# Hotel Sonnhof

Familie

Biba & Andreas Geisler  
Dorfstraße 92 a  
A-6241 Radfeld

Tel +43 (0)5337 639 53  
Fax +43 (0)5337 639 45  
Email [hotel@sonnhof-tirol.at](mailto:hotel@sonnhof-tirol.at)  
Web [www.sonnhof-tirol.at](http://www.sonnhof-tirol.at)