



Alpenvereinshütten

# So schmecken die Berge







## So schmecken die Berge

*Eine Initiative zur Unterstützung der regionalen Wirtschaft!*

Auf Alpenvereinslütten mit der Auszeichnung "So schmecken die Berge" kommen hauptsächlich regionale Speisen und Getränke auf den Tisch. Der Grosteil der Produkte stammt aus einem Umkreis von 50 Kilometern – und möglichst aus ökologischer Berglandwirtschaft.

Es gilt: so lokal und regional wie möglich.

Auch in der zweiten Auflage unseres Rezeptbuchleins haben wir eine Auswahl an Spezialitäten unserer Huttenwirtsleute der Initiative zusammengestellt zum Nachkochen ... und Genießen!

# *Guten Appetit!*

Mehr zur Initiative findet ihr hier:

[www.alpenverein.de/soschmeckendieberge](http://www.alpenverein.de/soschmeckendieberge)



**Herausgeber:** Deutscher Alpenverein e.V., sterreichischer Alpenverein, Alpenverein Südtirol, [alpenverein.de|at|it](http://alpenverein.de|at|it)

**Gestaltung:** Gschwendtner & Partner | **Titelbild:** Olivia Immler

**Druck:** Gotteswinter und FIBO Druck- und Verlags GmbH, München | 20.000 Exemplare, 2022



# Kürbiseremesuppe

## Was ihr braucht (für 4 Personen)

1 kg Hokkaido-Kürbis

1 große Zwiebel

1 Knoblauchzehe

100 ml Wasser

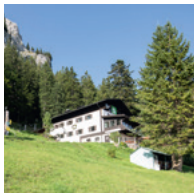
600 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Ingwer, Kürbiskernöl, Kürbiskerne

Öl zum Anbraten

## Wie ihr es zubereitet

1. Den Kürbis waschen und in grobe Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden und mit etwas Öl anbraten. Die Kürbisstücke dazugeben. Mit Wasser aufgießen.
3. Wenn der Kürbis weichgekocht ist, die Gemüsebrühe dazugeben und fein pürieren.
4. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Ingwer abschmecken. Falls die Suppe noch zu dickflüssig sein sollte, einfach mit etwas Gemüsebrühe verdünnen.
5. Mit Kürbiskernöl und Kürbiskernen garnieren.



**Brünsteinhaus**

Bayerische Voralpen, 1342 m



*Für eine etwas fruchtigere Note können 150 ml Brühe durch Orangensaft ersetzt werden. Außerdem kann beim Hokkaido-Kürbis die Schale mitgegessen werden.*



# Kaspressknödel

## Was ihr braucht (für 4 Personen)

150 g Knödelbrot

100 g geriebener Bergkäse

100 ml Milch

2 Eier

1 EL Mehl

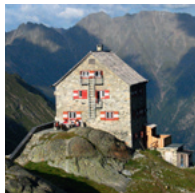
Salz, Pfeffer, Majoran

frischer Schnittlauch

Butterschmalz zum Anbraten

## Wie ihr es zubereitet

1. Knödelbrot in eine Schüssel geben und Milch, Eier, Käse, Schnittlauch und Gewürze dazugeben.
2. Alle Zutaten gut durchkneten und 15 Minuten ruhen lassen.
3. Den Teig zu runden Knödeln formen und mit der Hand flach drücken.
4. Butterschmalz erhitzen und die Knödel darin beidseitig braun braten.
5. Die Kaspressknödel mit frischem Schnittlauch servieren.



**Erlanger Hütte**  
Öztaler Alpen, 2550 m

**Tipp** *Die Knödel schmecken besonders gut mit einem frischen Salat oder in einer klaren Gemüsesuppe.*





# Erdäpfelkrapferl

## Was ihr braucht (für 4 Portionen/circa 8 Stk.)

400 g mehlig-e Erdäpfel

½ Zwiebel

3 Knoblauchzehen

100 g Margarine

150 g Knödelbrot

100 ml alkoholfreies Weißbier

frische Petersilie

Kristallsalz, Kümmel, Muskat, schwarzer Pfeffer, Räucherpaprika, Chili, Kurkuma

Öl zum Anbraten

## Wie ihr es zubereitet

1. Mehlig-e Erdäpfel kochen, schälen und pressen.
2. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in Margarine anschwitzen.
3. Knödelbrot mit Weißbier vermischen, ziehen lassen.
4. Zwiebel und Knödelbrot unter die Erdäpfel mischen und würzen.
5. Erdäpfelkrapferl formen und in Öl herausbraten. Anschließend 10 Minuten bei 160° im Backofen fertig backen.



**Goisererhütte**  
Salzkammergut, 1592 m



*Als Beilage schmecken zum Beispiel frisch angebratene Steinpilze.  
Zum Dippen eignen sich Schmand oder Sauerrahm mit Kräutern.*



# Herzhafte Linsenpfannkuchen

## Was ihr braucht (für 4-5 Personen)

### Pfannkuchen

200 g rote Linsen

400 ml Wasser

1 TL Salz

1/2 TL Pfeffer

Petersilie und Schnittlauch

### Füllung (nach Saison)

Gemüseaufstrich, Frischkäse oder Pesto

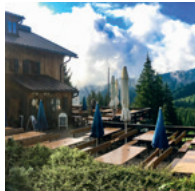
(z.B. Bärlauch)

Ofen- oder Pfannengemüse

(z.B. Tomaten, Zucchini, Paprika)

Salat und Karottenraspeln

Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Gewürze und Kräuter



### Gufferthütte

Bayerische Voralpen, 1475 m

## Wie ihr es zubereitet

1. Linsen über Nacht einweichen und quellen lassen.
2. Linsen abgießen und mit Wasser, Salz, Pfeffer und klein gehackter Petersilie im Mixer pürieren.
3. In einer Pfanne Öl erhitzen und den Teig portionsweise in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten für ca. 3-5 Minuten ausbacken.
4. Für die Füllung Gemüse waschen und klein schneiden. Mit Öl, Salz und Pfeffer würzen und im Ofen bei 180°C Umluft für ca. 25 Minuten garen lassen.
5. Die ausgebackenen Pfannkuchen mit einem Gemüseaufstrich, Frischkäse oder Pesto bestreichen und mit dem Ofen-/ Pfannengemüse füllen.
6. Nach Belieben mit Salat, Karottenraspeln, Gurke und Kürbis- und Sonnenblumenkernen anrichten.



# Gerstl Risotto mit Fichtenrinde und Pilzen

## Was ihr braucht (für 4 Personen)

250 g Gerstl (Graupen)

100 g buntes Gemüse (z.B. Zucchini, Paprika, Frühlingszwiebeln)

60 g Pilze

150 ml Hafermilch

6 TL Haferflocken

Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Fichtenrindenstaub

## Wie ihr es zubereitet

1. Gerstl 6 Stunden in kaltes Wasser geben und anschließend durchsieben. Anschließend in reichlich Wasser kochen, bis sie bissfest sind.
2. Das fein geschnittene Gemüse samt Pilzen mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten.
3. Die Gerstl und die Hafermilch hinzufügen.
4. Gut durchrühren und aufkochen. Haferflocken dazu geben und abschmecken.



**Kölner Haus**

Samnaun-Gruppe, 1965 m



*Für den Fichtenrindenstaub ein kleines Stück Fichtenrinde aus dem Wald holen und von innen auskratzen. Anschließend im Ofen trocknen. Die getrocknete Fichtenrinde fein mixen und durch ein Sieb geben.*



# Steinpilzrisotto

## Was ihr braucht (für 4 Personen)

200 g Risottoreis	150 ml Weißwein
2 Schalotten	Olivenöl, Salz, Pfeffer,
1 Knoblauchzehe	Lorbeerblatt, Thymian
80 g Butter	Grillgemüse
60 g Parmesan	Limettenzesten, Petersilie,
150 g frische Steinpilze	Salz, Pfeffer, Puderzucker,
400 ml heißer Gemüsefond	Olivenöl, Butter



**Konstanzer Hütte**  
Verwall-Gruppe, 1691 m

## Wie ihr es zubereitet

1. Steinpilze waschen, schneiden und in einer Pfanne mit Butter anbraten.
2. Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch glasig dünsten. Risottoreis und Lorbeerblatt zugeben und mitdünsten. Reis wiederholt mit Weißwein ablöschen und diesen komplett verdunsten lassen.
3. Nach und nach heißen Gemüsefond zugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen. Vor dem Fertigstellen Parmesan und Butter unterheben.
4. Grillgemüse in einer heißen Pfanne in Olivenöl rösten. Mit Salz, Pfeffer, und etwas Puderzucker würzen. Anschließend mit einem Stück Butter, Kräutern und Limettenzesten verfeinern.
5. Gebratene Steinpilze in den cremig gerührten Risottoreis geben.
6. Zum Servieren mit Salz, Pfeffer, Thymian und Petersilie würzen. Risotto mit dem Grillgemüse, Parmesan und etwas frischem Thymian garnieren.





# Veganer Kaiserschmarrn

## Was ihr braucht (für 4 Personen)

360 g Mehl

700 ml Pflanzenmilch

2 EL Zucker

1 Päckchen Backpulver

etwas Mineralwasser

ein paar Tropfen Vanille- und Mandelextrakt

## Wie ihr es zubereitet

1. Alle Zutaten mit einem Schneebesen in einer Schüssel verrühren.
2. Mandeln und Rosinen zugeben.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Teig hineingeben und von beiden Seiten anbacken.
4. Mit Teigschaber auseinanderziehen und weiter anbacken, bis die gewünschte Bräune erreicht ist.
5. Auf Teller verteilen, mit Puderzucker bestreuen und beispielsweise mit Zwetschgenröster servieren.



## Mitteralm

Bayerischen Voralpen, 1200 m

**Tipp** Pflanzenmilch mit Vanille verleiht dem Kaiserschmarrn einen besonderen Geschmack.



# Schutzkrapfen

## Was ihr braucht (für 4 Personen)

### Nudelteig

150 g Roggenmehl

100 g Weizenmehl

1 Ei

1 EL Öl

50 ml Wasser

Salz

### Füllung

100 g gekochter Spinat

50 g gekochte, zerstampfte Kartoffeln

etwas gehackte Zwiebeln

100 g Quark

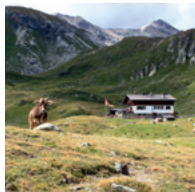
1-2 EL Butter

1 EL Mehl

Bergkäse

1/2 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer, Muskat



## Schutzhütte Sesvenna

Vinschgau, 2262 m

## Wie ihr es zubereitet

1. Für den Nudelteig alle Zutaten zu einem festen Teig kneten und ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Knoblauch und Zwiebeln in Butter dünsten und den klein gehackten Spinat dazugeben. Quark und Bergkäse hinzufügen und die Mischung mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Den Teig dünn ausrollen, runde Blätter ausstechen (z.B. mit einem Wasserglas) und füllen.
4. Die Ränder gut zusammendrücken und die Krapfen 7 Minuten in Salzwasser kochen.
5. Die Krapfen gut abtropfen lassen, anrichten, mit Käse bestreuen und mit goldgelb zerlassener Butter übergießen.



# Spinatknödel

## Was ihr braucht (für 4-5 Personen)

5 alte Semmeln	1 kleine Zwiebel
200 g Feta	2 Knoblauchzehen
600 ml Milch	1 EL Olivenöl
2 Eier	etwas Butter
200 g TK Spinat	Semmelbrösel nach Bedarf
2 Tomaten	Basilikum, Salz, Pfeffer

## Wie ihr es zubereitet

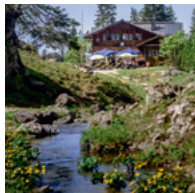
1. Zwiebel würfeln und mit Olivenöl in einem Topf kurz anbraten. Spinat und Milch dazu geben und langsam kochen lassen. Knoblauch hinzufügen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und gelegentlich umrühren, bis die Milch kocht.
2. Die Semmel würfeln, mit gekochter Spinatmilch, Eier und etwas Salz und Pfeffer gut mischen.
3. Den Teig nach Bedarf mit Semmelbrösel andicken.
4. Mit nassen Händen die Knödel formen und in jeden Knödel ein Stück Feta einpacken.
5. Knödel in heißem Wasser garziehen lassen und mit Salat servieren.
6. Für die Soße Tomaten würfeln und zusammen mit zerlassener Butter andünsten. Mit Basilikum, Salz und Pfeffer abschmecken.



**Staufnerhaus**  
Allgäuer Alpen, 1634 m



# Rote Ruamknedl auf Gorgonzolarahm



**Tutzing Hütte**

Bayerische Voralpen, 1327 m

## Was ihr braucht (für 4-5 Personen)

### Knödel

3-4 gekochte rote Rüben

½ Zwiebel

500 ml Milch

500 g Knödelbrot

2 Eier

kleingehackte Petersilie

Salz, Pfeffer und Kümmel

### Sauce

300 g Gorgonzola

150 ml Sahne

½ Lauch oder Frühlingszwiebel

getrocknete Tomaten

## Wie ihr es zubereitet

1. Gekochte rote Rüben pürieren. Zwiebeln kleinschneiden, kurz andünsten.
2. Angedünstete Zwiebeln zu den pürierten Rüben geben und mit Milch, Knödelbrot, Petersilie und Eiern vermengen. Mit Salz, Pfeffer und etwas gemahlenem Kümmel würzen. Die Knödelmasse kurz ruhen lassen und anschließend gut durchkneten.
3. Knödel formen und im siedenden Salzwasser ca. 12 - 15 Minuten durchziehen lassen.
4. Währenddessen den Lauch und die getrockneten Tomaten würfeln und kurz andünsten. Anschließend den Gorgonzola dazugeben und schmelzen lassen, Sahne hinzugeben, kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp**

*Die Knödel nicht zu lange im Wasser lassen, sonst verlieren sie die rote Farbe!*





# Erdäpfel Gulasch

## Was ihr braucht (für 4-5 Personen)

- 1 kg Erdäpfel
- 750 g Zwiebeln
- 2-3 EL Öl
- 1 EL Paprikapulver
- 1 rote und 1 gelbe Paprika
- 1 EL Tomatenmark
- 400 g Dose Tomaten in Stücken
- 500 ml Wasser
- 2 EL Essig
- 4-6 Essiggurken
- Majoran, Pfeffer, Rosmarin, und Salz

## Wie ihr es zubereitet

1. Gehackten Zwiebeln in Öl anrösten. Anschließend den Topf vom Herd nehmen.
2. Tomatenpulver, Tomatenmark, Tomatenstückchen und Essig dazugeben.
3. Erdäpfel würfeln, Paprika klein schneiden und in den Topf geben.
4. Mit Wasser aufgießen und alles kochen lassen bis die Erdäpfel weich sind.
5. Essiggurken in kleine Stücke schneiden und hinzugeben, mit Salz und Gewürzen abschmecken.



**Ybbstalerhütte**  
Ybbstaler Alpen, 1343 m



# Alpenkräuter- limonade

## Was ihr braucht (für 500 ml Sirup)

2 Handvoll Alpenkräuter (Pfefferminz, wilder Thymian, Brennnessel, Gänseblümchen, Holunder, Löwenzahn)

500 ml Wasser

300 g Zucker

## Wie ihr es zubereitet

1. Kräuter waschen und in einen Behälter geben. Anschließend mit kochendem Wasser übergießen und 24 h ziehen lassen.
2. Danach die Kräuter durch ein Sieb passieren, mit Wasser aufkochen, den Zucker hinzugeben und etwas köcheln lassen.
3. Zu guter Letzt den Sirup in Flaschen abfüllen und kaltstellen.
4. Den fertigen Sirup zum Servieren mit Mineralwasser auffüllen und mit Kräutern dekorieren.



## Neue Heilbronner Hütte

Verwall-Gruppe, 2320 m



## *Lust, die regionalen Spezialitäten vor Ort zu genießen?*

Unter [alpenvereinaktiv.com](http://alpenvereinaktiv.com) findet ihr die wichtigsten Infos,  
Zustiege, Touren und weitere Details  
zu unseren Alpenvereinshütten.