



Alpenvereinshütten

So schmecken die Berge







So schmecken die Berge

Eine Initiative zur Unterstützung der regionalen Wirtschaft!

Auf Alpenvereinshütten mit dieser Auszeichnung kommen hauptsächlich regionale Speisen und Getränke auf den Tisch. Der Großteil der Produkte stammt aus einem Umkreis von 50 Kilometern – und möglichst aus ökologischer Berglandwirtschaft. Es gilt: so lokal und regional wie möglich.

Anbei gibt's ein paar Spezialitäten einiger Hüttenwirtsleute der Initiative zum Nachkochen und Genießen!

Guten Appetit!

Mehr zur Initiative findet ihr hier:
www.alpenverein.de/soschmeckendieberge





Bergkräuter-Limo

Was ihr braucht (für ca. 2 Liter Sirup)

20 g gemischte Kräuter (Thymian, Giersch, Minze, usw.)

2 l Wasser

2 kg Zucker

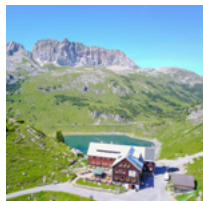
50 g Zitronensäure

2 Zitronen

2 Orangen

Wie ihr es zubereitet

- ▶ Alle Zutaten zusammen aufkochen
- ▶ Ca. 12 h ziehen lassen
- ▶ Kräuter „abseihen“
- ▶ Noch einmal aufkochen, in Weckgläser füllen und fest verschließen
- ▶ 2-3 cl Sirup für ¼ l Wasser



Freiburger Hütte

Lechquellen-Gebirge, 1931 m

„Man sollte dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen!“

Hüttenwirtsleute

Kathi und Florian Mittermayer



Gerstensuppe

Was ihr braucht (für ca. 3-4 Personen)

70 g Gerste (am Vortag einweichen)

80 g Speck

50 g Rinderschinken

180 g Zwiebel in Würfeln

75 g Sellerie in Würfeln

150 g Karotten in Streifen

1 Knoblauchzehe in Scheiben

200 ml Milch

150 ml Sahne

1 Prise Pfeffer

15 g Salz

etwas Muskatnuss

800 ml Wasser

Wie ihr es zubereitet

- ▶ Die Zwiebel glasig anschwitzen
- ▶ Speck und Rinderschinken kurz mitbraten, das restliche Gemüse und die Gerste hinzugeben und mit dem Wasser aufkochen
- ▶ Ca. eine halbe Stunde kochen lassen
- ▶ Anschließend Milch, Sahne und Gewürze zugeben, noch einmal kurz aufkochen
- ▶ Mit Schnittlauch und frischem Brot servieren – und „guad is.“



Prinz-Luitpoldhaus

Allgäuer Alpen, 1846 m

„Inspiriert von der Schweizer Hüttenküche, ist die Gerstensuppe eine sehr nahrhafte Speise zur Stärkung für weitere Bergtouren.“

Hüttenwirtsleute
Christoph und Ulrike Erd



Gulaschsuppe

Was ihr braucht (für ca. 1-2 Personen)

200 g Rindfleisch grob gewürfelt

200 g Kartoffeln gewürfelt

1 Zwiebel

Tomatenmark

2 EL Mehl

ca. 1 l Wasser

1 TL Knoblauch

1 TL Majoran

1 TL Oregano

1 TL Thymian

1 Msp Zitrone gerieben

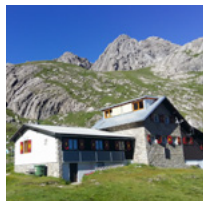
1 TL Salz

1 TL Pfeffer

*Wer möchte kann die Gulaschsuppe noch mit
saisonaalem Gemüse verfeinern*

Wie ihr es zubereitet

- ▶ Zwiebel gut anrösten, dann Tomatenmark und Mehl zugeben
- ▶ Alles mit Wasser aufgießen (jetzt sollte es bereits sämig sein)
- ▶ Nun Gewürze und Knoblauch hinzufügen und zum Kochen bringen
- ▶ Zum Schluss noch Kartoffeln und das vorher scharf angebratene Rindfleisch hinzufügen
- ▶ Kochen lassen bis die Kartoffeln durch sind



Württembergischer Haus

Lechtaler Alpen, 2220 m

*„Das Rezept haben wir kreiert und
die Gäste sollen wissen, dass hier
wirklich heimisch gekocht wird!“*

Hüttenwirtsleute

Mirjam und Harald Schultes



Brennnesselknödel

Was ihr braucht (für 4 Personen)

1 Zwiebel	3 Eier
150 g Butter	1 EL Petersilie
250 ml Milch	50 g Gorgonzola
400 g Knödelbrot	Salz, Pfeffer, Muskat
250 g junge Brennnesseln	

(am besten im Frühjahr)

Wie ihr es zubereitet

- ▶ Die Brennnesseln blanchieren und kleinhacken.
- ▶ Knödelbrot, fein gehackte Petersilienblätter und Eier in eine ausreichend große Schüssel geben.
- ▶ Zwiebel und fein gehackte Petersilienstängel mit ein wenig Butter bei niedriger Hitze anschwitzen, mit Milch aufgießen und gleich mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss würzen.
- ▶ Das Ganze über das Knödelbrot gießen und durchkneten, danach 30 Min. ruhen lassen.
- ▶ Beim Formen der Knödel mit dem Finger ein Loch bis zur Mitte des Knödels stechen, ein Stück Gorgonzola hineinstecken und mit einem Teigpfropfen gut verschließen.
- ▶ Knödel in leicht kochendem Salzwasser ca. 20 Min. ziehen lassen.
- ▶ Butter schmelzen, mit frischem Salbei Pfeffer und Salz würzen.
- ▶ Knödel abtropfen lassen, sofort auf Teller anrichten mit der Salbeibutter übergießen.

Als Beilage eignet sich hervorragend grüner Salat.



Weilheimer Hütte

Bayerische Voralpen, 1946 m

„Ich kombiniere Brennnesselknödel gerne mit Kas- oder Speckknödeln. Als Getränk eignet sich ein leichter Rotwein oder ein frisches Glas Bier.“

Hüttenwirt

Christian Weiermann



So schmecken
die Berge



Zillertaler Graukassuppe

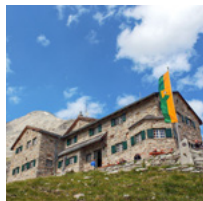
Was ihr braucht (für ca. 1-2 Personen)

Suppe

250 g Graukas	Petersilie
5 mehlig Erdäpfel	Wacholderbeeren
4 Zehen Knoblauch	Lorbeerblatt
2 große Zwiebeln	Kümmel
2 Karotten	Weißer Pfeffer
0,6 l trockener Weißwein	Muskatnuss
Butterschmalz	Schuss Apfelessig
Liebstockel (Maggikraut)	Salz

Croutons

3 Scheiben Roggenbrot
gehackter Rosmarin
Olivener Öl
Salz



Friesenberghaus

Zillertaler Alpen, 2498 m

„Das Rezept passt einfach zum Zillertal. Dazu empfehlen wir einen trockenen Weißwein.“

Hüttenwirtsleute

Susanne Albertini und Florian Schranz

Wie ihr es zubereitet

- ▶ Zwiebel in Schmalz anrösten (goldgelb)
- ▶ Zuerst Knoblauch, dann Zucker kurz mitrösten
- ▶ Mit Wein und Apfelessig löschen
- ▶ Wacholder, Kümmel, Salz, geriebene Erdäpfel, Karotten beifügen und mit 1,5 l Wasser eine Stunde köcheln lassen
- ▶ Graukas einbröseln und Suppe gut pürieren
- ▶ Feingehackte Petersilie, Lorbeerblatt und Maggikraut begeben
- ▶ Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken

Croutons

- ▶ Brot in kleine Würfel schneiden
- ▶ Mit fein gehacktem Rosmarin, Salz und Olivenöl vermengen
- ▶ Auf einem Blech ins Backrohr geben – bei 130° für 30 Min.
- ▶ Am Ende in die Suppe geben und gehackte Petersilie darüber streuen.



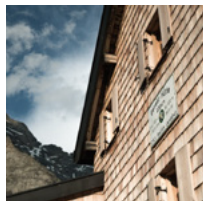
Rote Beete Knödel

Was ihr braucht (für ca. 1-2 Personen)

- 100 g Knödelbrot
- 40 ml Rote-Beete-Saft
- 80 g gekochte Rote Beete
- 30 g fein gehackte Zwiebel
- 30 g Bergkäse
- Brotbrösel zum Einbinden
- 30 g Parmesan
- 20 g Butter
- 2 Eier
- 2 EL Petersilie
- Salz

Wie ihr es zubereitet

- ▶ Knödelbrot in eine große Schüssel geben und mit Bergkäse, Petersilie und Salz vermengen
- ▶ Rote-Beete-Saft über das Knödelbrot gießen
- ▶ Rote Beete in Würfel schneiden, zusammen mit den Eiern pürieren und zur Knödelmasse geben
- ▶ Zwiebel anrösten, zur Brotmasse geben, gut durchkneten und die Masse mit Brotbröseln binden
- ▶ Knödelmasse nun 15 Min. ruhen lassen
- ▶ Knödel formen und für ca. 10 Min. in Salzwasser köcheln lassen (Äußerlich verlieren die Knödel die rote Farbe)
- ▶ Mit Parmesan und zerlassener Butter servieren



Geraer Hütte

Zillertaler Alpen, 2324 m

„Durch die erdige Note passen die Knödel sehr gut zu einem Knödeltris, bestehend aus Kaspress-, Spinat- und Rote-Beete-Knödeln. Dazu passend empfehle ich ein schönes Glas Rotwein.“

Hüttenwirt

Arthur Lanthaler



Oberettesnudeln

Was ihr braucht (für ca. 2-3 Personen)

320 g Bavette (Pasta)

1 gehäufte EL Ricotta

5-6 (Datterini-) Tomaten

3 EL Pinienkerne

Pecorino (oder Parmesan)

Peperoncino

Olivenöl

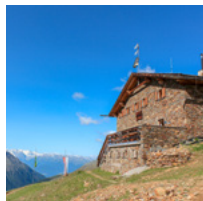
Salz

Kräuter

je 1 TL Wilder Thymian, Rosmarin, Schafgarbe,
Zitronenthymian, Minze, Melisse, Basilikum,
Bohnenkraut, Salbei, Majoran, Fenchel

Wie ihr es zubereitet

- ▶ Die Kräuter mischen und klein hacken
- ▶ Salz und Peperoncino hinzufügen
- ▶ Alles in einer großen Pfanne mit Olivenöl erwärmen und schwenken
- ▶ Bavette al dente kochen und anschließend in den Kräutern schwenken
- ▶ Ein wenig vom Nudelwasser hinzugießen
- ▶ Anrichten mit einem Nockerl Ricotta, Pecorino (od. Parmesan)
- ▶ Tipp: Mit geschmorten Tomaten und gerösteten Pinienkernen verfeinern



Oberetteshütte
Ötztaler Alpen, 2680 m

*„Das Gericht kommt ganz simpel
daher, schmeckt aber herrlich frisch.
Ein gutes Glas Vinschger Kerner oder
Blauburgunder passt immer dazu.“*

Hüttenwirtsleute
Karin und Edwin Heinisch



Schlipfkrapfen

Was ihr braucht (für ca. 4-5 Personen)

Teig*	Füllung**	
450 g Mehl	750 g gekochte,	100 g Butter
50 g Gries	geschälte Kartoffeln	ca. 1 Bund
1 EL Öl	200 g Fetakäse	Schnittlauch
Salz	Salz, Pfeffer, Thymian	
Wasser	Muskatnuss	

**zu einem glatten Teig kneten,
mehrere Stunden ruhen lassen*

***Kartoffeln und Feta durch eine
Kartoffelpresse drücken und mit Salz,
Pfeffer, Thymian und Muskat würzen*

Wie ihr es zubereitet

- ▶ Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn auswellen und Kreise von ca. 9-10 cm Durchmesser ausstechen
- ▶ Wallnussgroße Portionen der Füllung auf eine Hälfte des Kreises legen, die andere Hälfte darüber klappen und zusammenpressen
- ▶ Den doppelten Teigrand an der zusammengeklappten Seite von links nach rechts immer wieder zwischen Daumen und Zeigefinger zusammendrücken, ein kleines Stück davon herausziehen und wieder etwas einklappen
- ▶ Schlipfkrapfen in ca. 2 l kochendes Wasser legen, bei reduzierter Hitze ca. 10 Min. garen lassen
- ▶ Abgießen, etwas von der geschmolzenen Butter darüber geben und mit Schnittlauch bestreuen



Tölzer Hütte

Karwendel, 1825 m

*„Die Schlipfkrapfen nach dem
Kochen in Öl goldbraun anbraten!
Nun sind sie schön knusprig und
ergeben zusammen mit einem
Salatteller eine köstliche
Sommer-Mahlzeit.“*

Hüttenwirtin
Margot Lickert



Speckknödel

Was ihr braucht: (für ca. 5-6 Personen)

500 g Knödelbrot

500 g Speck

200 ml Milch

2 Zwiebeln

10 Eier

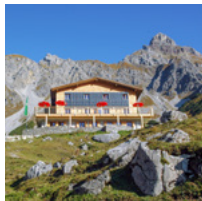
½ Bund Petersilie

Salz

Pfeffer

Wie ihr es zubereitet

- ▶ Das Knödelbrot in eine Schüssel geben
- ▶ Milch, Eier und Petersilie hinzugeben
- ▶ Zwiebel und Speck anrösten und dann zur Masse hinzufügen
- ▶ Mit Salz und Pfeffer würzen
- ▶ Kurz ziehen lassen
- ▶ Jetzt Knödel formen und etwa 10 Min. in Wasser köcheln lassen



Heinrich-Hüter-Hütte

Rätikon, 1766 m

„Eine Speckknödelsuppe ist nach einer anstrengenden Bergtour unsere Empfehlung für eine stärkende Mahlzeit.“

Hüttenwirtsleute
Iris und Simon Bock



Kaiserschmarrn

Was ihr braucht (für ca. 1-2 Personen)

250 ml Milch

80 g Mehl glatt (Typ 700)

50 g Butter

3 Eier

2 EL Vanillezucker

1 EL Kristallzucker

2 cl Rum

Öl

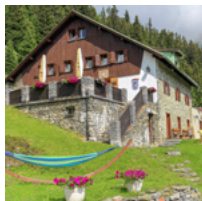
Apfelmus

Preiselbeeren

Staubzucker

Wie ihr es zubereitet

- ▶ Mehl mit Milch und Kristallzucker zu dickflüssigem Teig verrühren
- ▶ 1 Ei in den Teig rühren, die restlichen 2 Eier nur darunter ziehen
- ▶ Öl in beschichteter Pfanne erhitzen und Teig hineingeben
- ▶ Teig immer wieder leicht anheben und Butter am Rand einlaufen lassen, bis sich der Teig löst
- ▶ Pfanne zudecken, auf kleine Stufe stellen und ca. 3 Min. warten
- ▶ Mit 2 Holzlöffeln in Stücke reißen und danach mit Vanillezucker karamellisieren
- ▶ Zum Schluss mit Rum ablöschen, auf einen Teller geben und mit Staubzucker bestreuen
- ▶ Mit Apfelmus und Preiselbeeren servieren



Ludwigsburger Hütte

Ötztaler Alpen, 1935 m

„Der Kaiserschmarrn ist ein Highlight unserer Hüttenküche, den unser Küchenchef persönlich und frisch zubereitet.“

Hüttenwirtin
Anja Holzknecht



Moosbeernocken

Was ihr braucht (für ca. 1-2 Personen)

125 g Mehl

120 ml Milch

250 g Moosbeeren (Heidelbeeren)

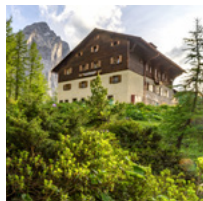
1 Ei

2 EL Butter

1 Prise Salz (sehr wenig!)

Wie ihr es zubereitet

- ▶ Mehl mit Milch, Ei und einer kleinen Prise Salz zu einem Teig vermischen
- ▶ Moosbeeren hinzugeben und unter den Teig mischen
- ▶ Nocken formen
- ▶ Butter in Pfanne erhitzen und Nocken darin anbraten
- ▶ Am Ende mit Puderzucker bestreuen und servieren



Hallerangerhaus

Karwendel, 1768 m

„Die Süßspeise mochten wir schon in unserer Kindheit gern und ein Glas Milch schmeckt besonders gut dazu.“

Hüttenwirtsleute
Kerstin und Thomas Lehner



Mohnkuchen

Was ihr braucht (für ein Backofenblech ca. 40x32 cm)

Streusel (Boden und Deckel)

800 g Mehl

400 g weiche Butter

200 g Zucker

2 Eier

4 EL Vanillezucker

Mohnbelag

400 g Mohn

240 ml Milch

160 g Zucker

100 g weiche Butter

4 Eier

Quarkbelag

1,5 kg Quark

400 g Zucker

100 g weiche Butter

4 Eier

2 Pck. Vanillepudding

Zitronenschale



Brunnensteinhütte

Karwendel, 1523 m

*„Der Mohnkuchen ist
einfach zu machen und
kann jedem gelingen.“*

Hüttenwirtsleute

Barbara und Hans-Peter Gallenberger

Wie ihr es zubereitet

- ▶ Für den Mohnbelag den Mohn in Milch aufweichen, weiche Butter, Zucker und Eier dazu geben und alles verrühren.
- ▶ Für den Quarkbelag die weiche Butter, Zucker, Eier, Vanillepudding und Quark verrühren. Zum Verfeinern noch etwas Zitronenschale hineinreiben.
- ▶ Für die Streusel benötigt man weiche Butter, Zucker, Mehl, Vanillezucker und Eier. Den Großteil als Kuchenboden verwenden, den Rest als Streusel oben drauf.



Lust, die regionalen Spezialitäten vor Ort zu genießen?

Unter alpenvereinaktiv.com findet ihr die wichtigsten Infos, Zustiege, Touren und weitere Details zur jeweiligen Alpenvereinshütte.