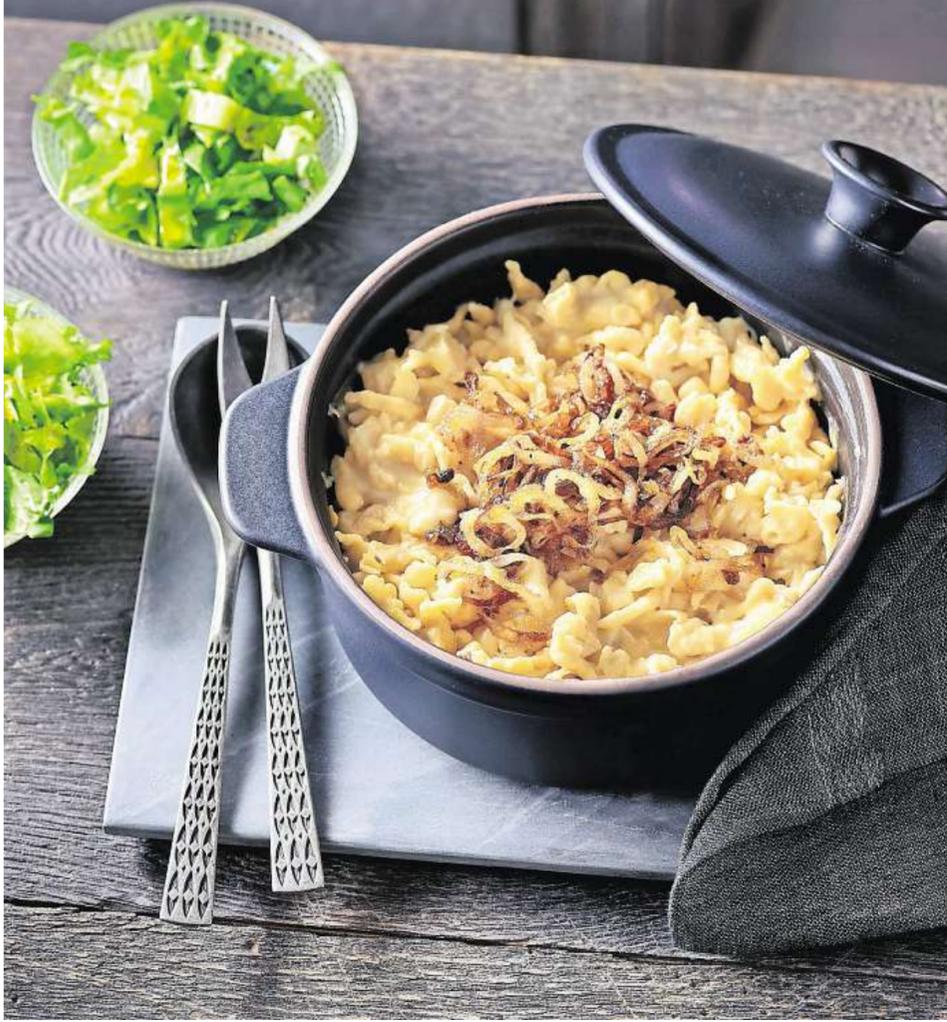


# Hüttenzauber



Die Küche der Alpen steht für Bodenständigkeit und Tradition, die aber oft mit modernen Elementen kombiniert wird. Eine Reise durch fünf Bergregionen.

VON JULIA SIEGERS

Ob Alpen oder Dolomiten, ob Deutschland, Österreich, Italien, Schweiz oder Frankreich – im Winter wie im Sommer locken die Berge Skifahrer, Wanderer und Biker nicht nur mit atemberaubenden Naturschönheiten, sondern auch mit einer typischen Küche, die von regionalen Traditionen, Zutaten und Spezialitäten geprägt ist. Dabei findet der Gast alles von bodenständiger Hausmannskost über raffinierte Konzepte von vegan, vegetarisch oder aus dem Foodtruck bis hin zu Michelin-Sternen ausgezeichneten Bergrestaurants.

**Deutschland** Mit eines der typischsten Gerichte für die deutsche Alpenküche sind sicherlich (am besten handgemachte) Käsespätzle, mit kräftigem Bergkäse vermengte Spätzle, gerne mit Röstzwiebeln und einem frischen Salat dazu serviert. Die dürfen vor allem im Allgäu auf eigentlich keiner Speisekarte fehlen – auch nicht auf der Hündeleckspitzhütte bei Pffronten, der ersten rein vegetarischen Hütte in den Alpen. Wirtin Silvia Beyer serviert hier außerdem oft Flädlesuppe, also eine Gemüsebrühe mit Pfannkuchenstreifen, oder Krautkrapfen, ein Gericht aus Nudelteig, der dünn ausgerollt mit einer würzigen Sauerkraut-Zwiebel-Mischung (und in der nicht vegetarischen Variante auch mit Speckwürfeln) belegt, dann aufgerollt und in dicke Scheiben geschnitten in einer Pfanne gebacken oder gedünstet wird.

Bei anderen Hütten kommen auch Fleischliebhaber bei einer Brotzeit mit Wurstsalat, einer Speckplatte oder deftigem Leberkäse mit Spiegelei und Bratkartoffeln auf ihre Kosten. Und als süßer Abschluss darf, wie im Nachbarland Österreich, ein saftiger Kaiserschmarrn

nicht fehlen. (Weitere Infos zu typisch bayerischen Gerichten auf: [www.erlebe.bayern](http://www.erlebe.bayern))

**Österreich** Kaiserschmarrn ist häufig eines der ersten Traditionsgerichte, die einem zu Österreich einfallen. In die Reihe äußerst beliebter Mehlspeisen gehören in den Berghütten neben dem Pfannkuchen-Gericht aber genauso selbstverständlich ein frischer Apfelstrudel mit Vanillesoße und die luftigen Germknödel, also in heißem Dampf gegarte Hefeklöße (Germ ist der österreichische Ausdruck für Hefe), die ebenfalls mit Vanillesoße und/oder gefüllt

## INFO

### Älplermagronen von Myswitzerland.com

**Zutaten** 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 400 g festkochende Kartoffeln, 150 g Speckwürfel, 500 ml Gemüsebouillon, 200 ml Halbrahm (fettreduzierte Sahne mindestens 25 Prozent Fett), 250 g Teigwaren (zum Beispiel Älplermagronen oder andere kurze Nudeln), 60 g geriebener Gruyère, ½ TL Salz, wenig Pfeffer

**Zubereitung** Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffeln schälen, Zwiebeln in Ringe, Knoblauch in Scheiben, Kartoffeln in Würfel schneiden. Speck, Zwiebeln und Knoblauch in einer beschichteten Bratpfanne goldbraun braten, herausnehmen, beiseitestellen.

Bouillon und Rahm aufkochen, Kartoffeln und Teigwaren beigegeben, zugedeckt bei kleiner Hitze etwa zehn Minuten al dente kochen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Käse darunterschieben, würzen. Beiseitegestellte Speck-Zwiebel-Mischung darauf verteilen. Dazu passt: Apfelmus.

mit Pflaumenmus (Powidl) serviert werden. Bei Tiroler G'röstel schlagen dagegen die Herzen von Liebhabern deftiger Kost höher. Das Gericht, das ursprünglich wohl der Verwertung von Resten des Sonntagsbratens gedient haben soll, besteht aus gekochten Kartoffeln, Rind- oder Schweinefleisch, Speck und Zwiebeln, die zusammen in einer Pfanne kräftig angebraten werden. Meist ist auch noch ein Spiegelei mit im Spiel.

Wie man klassische Hüttengerichte auch vegetarisch oder ganz vegan interpretieren kann, zeigt die nur im Sommer geöffnete Franz-Fischer-Hütte in den Lungauer Tauern, die sich als erste vegan-vegetarische Hütte der Alpen bezeichnet. Da finden sich zum Beispiel neben den traditionellen Kaspressknödeln auch vegane Käferbohnenknödel oder ein G'röstel, bei dem man zwischen vegetarischen und veganen Toppings, unter anderem Räuchertofu, wählen kann. (Weitere Infos zu Schmankerln wie Brettljause, Wiener Schnitzel, Gulaschsuppe, Topfenknödeln, „ganz normaler“ Hütten-Gastronomie und Gourmet-Adressen auf: [www.austria.info](http://www.austria.info))

**Italien** In den italienischen Dolomiten bereichern gleich mehrere unterschiedliche Küchen die Speisekarten, wie Diego Clara vom Skipassverbund Dolomiti Superski erzählt: „Südtirol, das Trentino und Venetien haben zusammen mit der ladinischen und mediterranen Küche eine einzigartig vielseitige und kreative Esskultur geschaffen. Je nachdem, in welcher der Regionen man gerade is(s)t, spielen andere Köstlichkeiten die Hauptrolle: In Südtirol, wo die habsburgisch-ladinische Küche das Sagen hat, gibt es Schlutzkrapfen (Nudelteigtaschen

Typisch für die deutsche Alpenküche: Käsespätzle mit Röstzwiebeln.

FOTO: HUBERTUS SCHÜLER/BECKER JOEST VOLK VERLAG/DPA

zum Beispiel mit Spinat-Käse-Füllung), Tirteln (herzhaft oder süß gefülltes Schmalzgebäck, zum Beispiel mit Marmeladen- oder Sauerkrautfüllung) oder Kaiserschmarrn. Im Trentino sind vor allem Käse- und Räucherfleischspezialitäten beliebt, und im Veneto fehlt die Polenta (Maisgrieß) in Variationen von herzhaft bis süß eigentlich nie auf dem Tisch.“

Etwas Besonderes bietet die Region Alta Badia ihren Gästen: In bestimmten Hütten steht neben den eigenen Gerichten auf der Speisekarte ein „Sternegericht“, das jeweils von einem international bekannten Sternekoch kreiert worden ist und zumeist eine moderne und originelle Interpretation regional typischer Gerichte darstellt. Zum Après-Ski hat Diego Clara dann noch einen süßen Tipp: „Bombardino, heißer Eierlikör mit Sahnehäubchen, ist der Klassiker in den Dolomiten.“ (Weitere Infos zu Hütten und Spezialitäten auf: [www.dolomitisuperski.com/de/skiurlaub-planen/gourmet](http://www.dolomitisuperski.com/de/skiurlaub-planen/gourmet))

**Schweiz** Wer bei Älplermagronen oder Ghackets mit Hörnli Süßspeisen im Sinn hat, wird große Augen machen, wenn die Bestellung auf einer Schweizer Hütte ankommt. Bei Ersterem handelt es sich um ein Pfannengericht, bei dem Kartoffeln und Nudeln (Makkaroni!) in einer Brühe-Sahne-Mischung gegart, mit geriebenem Käse vermengt und einer separat gebratenen Speck-Zwiebel-Mischung abgerundet werden. Dazu reicht man Apfelmus, das auch zum zweiten Gericht, was sich schlicht als Gehacktes mit Hörchennudeln entpuppt, gerne gegessen wird.

„Und natürlich sind allen voran Kartoffelrösti das typische Schweizer Hüttengericht“, ergänzt Tanja Reinhardt von Schweiz Tourismus. Eine besondere Interpretation nachhaltiger Hüttenküche bietet der Offcut Foodtruck des Luxushotels The Alpina in der Ferienregion Gstaad direkt im Skigebiet Eggli – Küchenchef und Sternekoch Martin Göschel verwertet hier im Sinne von „zero waste“ überschüssige Zutaten und Restabschnitte der Hotelküche zum Beispiel für wärmende Suppen, Nudelgerichte oder Süßspeisen. (Weitere Informationen zu Schweizer Hütten und typischen Rezepten auf: [www.myswitzerland.com](http://www.myswitzerland.com))

**Frankreich** Auch die französischen Alpen warten mit einigen Leckereien auf, die auf das ursprüngliche Leben der Viehhirten und Landwirte zurückgehen. Cécile Gruffat, Pressesprecherin der Region Chamonix-Mont Blanc, nennt als Klassiker und früheres Sonntagsessen den Farçon oder auch Farcement. „Das ist eine Art süß-herzhafter Kuchen aus geriebenen Kartoffeln, Speck, Trockenpflaumen, Korinth, Sahne und Eiern, der in einer ganz besonderen Backform über mehrere Stunden im Wasserbad gegart wird, früher traditionell während des sonntäglichen Kirchgangs.“

In besonders urtümlicher und rustikaler Atmosphäre könne man den Farçon zum Beispiel in der Refuge du Plan de l'Aiguille, die oberhalb von Chamonix gelegen ist, probieren. „Sehr beliebt auf unseren Hütten sind auch Diots, typische Bratwürste aus unserer Region Savoyen, zubereitet in einem Tomaten-Zwiebel-Sud, mit Polenta. Und natürlich die Croûte, das ist Brot in einem Sud aus Weißwein und Knoblauch mit Tomaten und Pilzen und mit Käse überbacken.“ Und zum Nachtisch solle man sich eine Blaubeerorte nicht entgehen lassen, merkt Cécile Gruffat noch an. (Mehr Infos zu französischen Spezialitäten auf: [www.chamonix.com](http://www.chamonix.com) und [www.france.fr/de](http://www.france.fr/de))

## KOCHZEIT

# Gebackene Süßkartoffel

Ein Rezept von Gabriele Frankemölle

Zutaten (für eine Portion)

1 Süßkartoffel, mittelgroß, 2 EL flüssige Butter, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, 1 EL geh. Petersilie, 1 EL Panko (grobes japanisches Paniermehl, alternativ normales Paniermehl)  
Zum Servieren: Sour Cream oder Guacamole



FOTOS: GABRIELE FRANKEMÖLLE

Die Süßkartoffel waschen und abtrocknen, auf ein Küchbrett legen und links und rechts jeweils einen Kochlöffel daneben legen (so sorgen die Stiele dafür, dass man nicht bis ganz unten durchschneidet). Nun die Kartoffel im Abstand von drei bis fünf Millimetern nicht bis ganz zum Boden einschneiden, sodass die Form noch erhalten bleibt und sich eine Fächerkartoffel ergibt.

Den Backofen auf 180 Grad Celsius Ober-/Unterhitze vorheizen. Butter mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel (nach Wunsch auch Chilipulver) würzen. Mit einem Esslöffel der Würzbutter

„Die Hasselback Sweet Potatoes (gebackene Süßkartoffel) sind eine gute Beilage zu Fleisch – oder man isst sie mit etwas Guacamole und Sour Cream als vegetarisches Hauptgericht.“

die Kartoffeln einpinseln, am besten auch zwischen den Einschnitten – diese dafür vorsichtig auseinanderdrücken.

Etwas 35 bis 45 Minuten lang (je nach Dicke der Kartoffeln) backen, bis die Kartoffeln weich sind. Anschließend mit einer Mischung aus Petersilie und Bröseln bestreuen und restliche Butter darüber träufeln. Ofenhitze auf 200 Grad Celsius erhöhen und die Kartoffeln weitere fünf bis zehn Minuten lang überkrusten, bis die Brösel knusprig sind.



**Gabriele Frankemölle**  
aus Rhede veröffentlicht amerikanische Koch- und Backrezepte auf: [www.usa-kulinarisch.de](http://www.usa-kulinarisch.de)

## GUT ZU WISSEN

# Asia-Gemüse mit Ingwer-Sud

(dpa) Ingwer ist ein wahres Superfood. Die Knolle lässt sich jedoch mit der knorrigen Form nicht ganz einfach schälen. Profis gehen wie folgt vor: Zuerst die Ingwerknolle gründlich unter fließendem Wasser waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Den Ingwer nun mit einer Hand festhalten, die Mulde eines Teelöffels in die andere Hand nehmen und den Löffel mit der Innenseite am Ingwer ansetzen. Vorsichtig mit der Kante des Löffels an der Schale des Ingwers entlangschaben, bis diese sich löst und das gelbe Innere zum Vorschein kommt – abschneiden, fertig.



**Rezept für Asia-Gemüse mit Ingwer-Sud** Zutaten für zwei Personen, für den Ingwer-Sud: ca. 1,5 cm Ingwer, ½ Knoblauchzehe, 500 ml Hühner-/Gemüsebrühe, 1 EL Pflanzenöl, 1 Spritzer Limettensaft; für das Asia-Gemüse: 2 Möhren, 125 g Champignons, 1 Spitzpaprika, 20 ml Sojasoße, 1 EL Agavendicksaft oder Honig, 1 EL Reisseig (oder anderer Essig), 1 EL Sesam, 2 EL Pflanzenöl, 2 bis 3 Msp. Cayennepfeffer; optional: Austernsoße, Teriyakisauce oder weitere Soßen nach Belieben.

Für den Ingwer-Sud den Ingwer schälen und fein hacken, den Knoblauch schälen und klein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Ingwer hineingeben. Nach kurzem Anschwitzen mit Brühe ablöschen, nochmals aufkochen und den Spritzer Limettensaft hinzugeben. Dann vom Herd nehmen und zehn Minuten lang ziehen lassen.

Für das Asia-Gemüse die Möhren waschen, schälen, längs halbieren und in schräge, dünne Scheiben schneiden. Champignons

säubern, Stiel entfernen und achteln. Spitzpaprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Eine Pfanne oder einen Wok zur Hand nehmen, Öl hineingeben und erhitzen. Das Gemüse dazugeben und drei bis fünf Minuten lang bei mittlerer bis hoher Hitze braten lassen. Das Gemüse mit Sojasoße und Essig ablöschen, die Hitze etwas reduzieren und Honig, Cayennepfeffer und Sesam dazugeben. Nach Belieben noch andere Soßen hinzufügen wie etwa Austernsoße oder Teriyakisauce. Das fertige Gemüse in tiefe Teller geben und zum Schluss den Ingwer-Sud darüber gießen.

FOTO: DPA