



# Naturfreunde-Hütten kochen auf!

Rezepte & Tipps gegen Lebensmittelverschwendung



Mit Fotos von **Alfred Leitgeb**



# Inhalt

Nein zur Verschwendung von Lebensmitteln! .....	2
Damit nichts übrig bleibt! .....	4
Vorräte kontrollieren .....	4
Speisepläne machen .....	4
Bewusst einkaufen .....	4
Portionsmengen pro Person .....	5
Richtig lagern .....	6
Auswärts essen .....	8
Empfehlenswerte Kochbücher .....	9
Gutes Gelingen! .....	10
Rezepte von 16 Naturfreunde-Hütten .....	11
Vorspeise & Suppen .....	12
Hauptspeisen .....	22
Süßes .....	42

## IMPRESSUM

- Herausgeber:** Naturfreunde Österreich  
Viktoriagasse 6, 1150 Wien  
Tel.: 01/8923534-0, Fax: DW 48  
www.naturfreunde.at
- Redaktion:** DI<sup>n</sup> Regina Hrbek, Karin Astelbauer-Unger
- Lektorat:** Karin Astelbauer-Unger
- Grafik:** Mag.<sup>a</sup> Hilde Matouschek/www.officina.at
- Coverfotos:** Alfred Leitgeb
- Fotos:** Alle Fotos, wenn nicht anders gekennzeichnet: Naturfreunde Österreich/Alfred Leitgeb
- Illustrationen:** grey\_ant/fotolia, kuco/fotolia, J\_ka/fotolia Natalya Levish/fotolia, Freepik.com;  
Bearbeitung der Illustrationen: Hilde Matouschek
- Druck:** Druckhaus Schiner GmbH, Krems  
Wien, Oktober 2016



Gedruckt nach der Richtlinie  
„Druckerzeugnisse“ des  
Österreichischen Umweltzeichens.



PEFC zertifiziert  
Das Papier dieses Produktes stammt  
aus nachhaltig bewirtschafteten  
Wäldern und kontrollierten Quellen  
www.pefc.at



Gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für  
Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft

# Lebensmittel sind kostbar!

Die Verschwendung von Lebensmitteln in der heutigen Gesellschaft ist ein großes Problem. Etwa ein Drittel der gesamten Lebensmittelproduktion wird weggeworfen und schafft es nicht auf unsere Teller. Allein mit den Lebensmitteln, die in Europa vernichtet werden, könnten die Hungernden der Welt zweimal ernährt werden!

Laut einer Studie des Abfallwirtschaftsinstituts der Universität für Bodenkultur Wien sind für mehr als die Hälfte der Lebensmittelverluste übertriebene Vermarktungsnormen des Lebensmittel Einzelhandels verantwortlich. Es wird uns von der Werbung suggeriert, dass alles schön und normgerecht sein muss. Tanzt ein Produkt aus der Reihe, kommt es nicht in den Handel. Dabei schmeckt doch eine krumme Karotte oder eine mit zwei „Beinen“ genauso gut wie eine perfekt geformte. Oder warum werden zu kleine Erdäpfel aussortiert? In meiner Kindheit wurden die kleinen Erdäpfel gesammelt, am Abend gekocht und mit Butter und Salz serviert. Köstlich! Wenn ich daran denke, durchströmt mich ein warmes Gefühl der Zufriedenheit.

Wir müssen uns bewusst machen, dass Obst und Gemüse, das nicht dem klassischen Schönheitsideal entspricht, nicht im Abfall landen darf. Wir müssen mit Lebensmitteln respektvoll umgehen.

Unter dem Motto „Essen verschwenden ist Mist“ widmet sich heuer MUTTER ERDE, ein Zusammenschluss des ORF und der führenden Umwelt- und Naturschutzorganisationen Österreichs, darunter die Naturfreunde Österreich, dem Thema Lebensmittelverschwendung. Im Rahmen

dieses Schwerpunkts haben die Naturfreunde gemeinsam mit 16 Hütten die vorliegende Broschüre erarbeitet. Aufgrund ihrer Lage sind viele Schutzhütten nicht immer leicht mit Lebensmitteln zu versorgen. Die Hüttenwirtinnen und -wirte müssen ganz besonders darauf achtgeben, die richtige Menge an Lebensmitteln einzukaufen, da deren Transport aufwendiger ist als im Tal. Sie überlegen sich auch immer ganz genau, welche leckeren Gerichte man mit übrig gebliebenen Zutaten, Beilagen und Speiseresten zaubern kann.

Für die Broschüre „Naturfreunde-Hütten kochen auf!“ haben wir viele Informationen über den richtigen Umgang mit Lebensmitteln gesammelt: vom Einkauf über die Lagerung bis hin zur Resteverwertung. Im Rezept-Teil stellen 16 Naturfreunde-Hütten delikate Gerichte vor, für deren Zubereitung man auch die eine oder andere Zutat aus Restbeständen verwenden kann. Bei den Rezepten stehen wertvolle Tipps für ein noch besseres Haushalten in der Küche.

Gemeinsam können wir viel gegen die Verschwendung kostbarer Lebensmittel tun. Fangen wir JETZT damit an! Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern viel Freude beim Schmökern und beim Ausprobieren der tollen Rezepte. Mahlzeit!

**DI<sup>in</sup> Regina Hrbek**

Leiterin der Abteilung Natur- und Umweltschutz der Naturfreunde Österreich



# Nein zur Verschwendung von Lebensmitteln!

Lebensmittel sind kostbar. Wir sollten mit ihnen sorgfältig und verantwortungsvoll umgehen. Von den weltweit jedes Jahr produzierten Lebensmitteln werden laut Welternährungsorganisation FAO über 1,3 Milliarden Tonnen verschwendet. Das entspricht etwa einem Drittel der gesamten Lebensmittelproduktion. Aufgrund des mangelhaften Datenmaterials gehen manche Experten davon aus, dass global sogar die Hälfte der für den menschlichen Verzehr geernteten und hergestellten Lebensmittel weggeworfen wird.

In den Industriestaaten bestehen ca. 40 % der Nahrungsmittelverluste aus völlig genießbaren Lebensmitteln. 795 Millionen Menschen leiden täglich an Hunger. Das ist weltweit jeder neunte Mensch. Mit den Lebensmitteln, die in Europa vernichtet werden, könnten die Hungernden der Welt zweimal ernährt werden.

In Österreich gibt es entlang der Wertschöpfungskette – exklusive Landwirtschaft, Produktion und Großhandel! – rund 760 000 Tonnen Lebensmittelabfälle und -verluste. Die Hälfte davon gilt laut Fachleuten als vermeidbar. Alleine in den



Brot lässt sich auf vielfältige Weise weiterverwerten. Man kann daraus beispielsweise würzig-knusprige Brotschips machen (Rezept siehe S. 45), die in einer Dose aufbewahrt wochenlang haltbar sind.

Restmüll österreichischer Haushalte wandern jährlich 157 000 Tonnen vermeidbare Lebensmittelreste. Am meisten landen Brot sowie Süß- und Backwaren (28 %) im Müll, gefolgt von Obst und Gemüse (27 %). In Wien wird jeden Tag so viel Brot weggeworfen, wie in Graz konsumiert wird.

Unmengen von Obst und Gemüse werden entsorgt, weil sie nicht den Ansprüchen des Marktes entsprechen. Unmengen von genießbarem Essen werden – sowohl im Handel als auch in den privaten Haushalten – bereits am Mindesthaltbarkeitsdatum weggeworfen. Wir sind es gewohnt, in den Supermärkten zu jeder Tages- und Jahreszeit alles zu bekommen: frisches Brot und Gebäck, Erdbeeren und Tomaten im Winter etc. Was nicht verkauft wird, kommt in die Mülltonne. Was das alles kostet, wird auf die Preise aufgeschlagen.

Unser Umgang mit Lebensmitteln hängt auch eng mit weltweiten Umweltproblemen zusammen, etwa mit dem Klimawandel. Die Produktion und der Transport von Lebensmitteln verschlingen wertvolle menschliche sowie natürliche Ressourcen wie Wasser, Boden und fossile Energieträger. In der



Foto: highwaystar/fotolia

So darf es nicht weitergehen: Mit den Lebensmitteln, die in Europa vernichtet werden, könnten die Hungernden der Welt zweimal ernährt werden.



Foto: pinkistock / reolia

Lebensmittel im Überfluss – zu jeder Tages- und Nachtzeit. Was nicht gekauft wird, kommt in den Müll. Diese Verschwendung hat auch extrem klimaschädigende Auswirkungen.

Landwirtschaft, vor allem bei der Tierhaltung, und beim Transport von Lebensmitteln entstehen große Mengen von klimaschädlichen Gasen. Eine Reduzierung der Lebensmittelverschwendung würde daher eine deutliche Reduzierung schädlicher Treibhausgase bewirken.

Wir Menschen in den Industrienationen müssen und können den Wahnsinn der Überflussge-

sellschaft stoppen. Jede(r) von uns kann ihren/seinen Teil dazu beitragen. Die wichtigsten Eckpfeiler sind:

- geplant einkaufen,
- vor dem Kauf Haltbarkeit der Lebensmittel prüfen,
- nur passende Mengen kaufen,
- Vorräte richtig lagern,
- genießbare Reste verwenden.

## Zum Nachlesen

„Lebensmittel sind kostbar. 100 Fakten & Tipps“ hrsg. vom Ministerium für ein lebenswertes Österreich, 3. Auflage 2015;

[www.bmlfuw.gv.at/land/lebensmittel/kostbare\\_lebensmittel/initiative/die-initiative.html](http://www.bmlfuw.gv.at/land/lebensmittel/kostbare_lebensmittel/initiative/die-initiative.html)

[www.eufic.org/article/de/artid/How-to-minimise-food-waste](http://www.eufic.org/article/de/artid/How-to-minimise-food-waste)

[www.wwf.at](http://www.wwf.at)

[http://wiki.lebensmittelretten.de/Kontext\\_und\\_Selbstverstandnis](http://wiki.lebensmittelretten.de/Kontext_und_Selbstverstandnis)

[www.wau.boku.ac.at/fileadmin/data/H03000/H81000/H81300/IKS\\_Files/Presseaussendung\\_31032016\\_EU-Projekt-FUSIONS\\_veroeffentlicht\\_Daten\\_zu\\_Lebensmittelabfaellen\\_in\\_EU-28\\_1.pdf](http://www.wau.boku.ac.at/fileadmin/data/H03000/H81000/H81300/IKS_Files/Presseaussendung_31032016_EU-Projekt-FUSIONS_veroeffentlicht_Daten_zu_Lebensmittelabfaellen_in_EU-28_1.pdf)

[de.wfp.org/hunger/hunger-statistik](http://de.wfp.org/hunger/hunger-statistik)

[www.freegan.at](http://www.freegan.at)

Stefan Kreuzberger/Valentin Thurn, „Die Essensvernichter. Warum die Hälfte aller Lebensmittel im Müll landet und wer dafür verantwortlich ist“, Kiepenheuer & Witsch, 3. Auflage 2011

<https://de.wikipedia.org/wiki/Welthunger>

[www.muttererde.at](http://www.muttererde.at)

# Damit nichts übrig bleibt!

## Vorräte kontrollieren

Damit einem keine Lebensmittel schlecht werden, sollte man immer wissen bzw. kontrollieren, welche Vorräte noch vorhanden sind und wie lange man diese noch verwenden kann.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum („mindestens haltbar bis“) ist ein Richtwert, der nach dem Ermessen des Herstellers festgelegt wird. Es gibt an, bis wann nach Einschätzung des Herstellers das jeweilige noch ungeöffnete Lebensmittel bei richtiger Lagerung voll genießbar ist. Auch nach diesem Datum ist es meist völlig in Ordnung. Wenn es noch gut riecht, gut aussieht und gut schmeckt, kann man es verwenden.

Leicht verderbliche Lebensmittel (z. B. Faschieretes, rohes Geflügel) werden mit einem Verbrauchsdatum („zu verbrauchen bis“) versehen. Sie dürfen nach diesem Datum nicht mehr verkauft werden. Bei Fleisch und Fisch muss man das Verbrauchsdatum unbedingt beachten; man riskiert sonst eine Lebensmittelvergiftung.

Beim Kauf verderblicher Lebensmittel und Tiefkühlprodukte sollte man nicht die Kühlkette unterbrechen. Man nimmt daher am besten zum Einkaufen eine Isoliertasche mit Kühlakkus mit.

## Speisepläne machen

Wenn man pro Woche einen Speiseplan aufstellt, kann man ganz gezielt nur die tatsächlich benötigten Lebensmittel einkaufen und die zu Hause lagernden Vorräte mit einbeziehen. Auf diese Weise bleibt weniger oder vielleicht gar nichts mehr übrig, was in den Müll wandert. Bei der Auswahl der Gerichte überlegt man gleich, welche Speisen man mit eventuell anfallenden Resten zubereiten kann.

Kocht man eher selten, weil man dafür zum Beispiel aus beruflichen Gründen wenig Zeit hat, kauft man am besten an dem Tag die Zutaten ein, an dem man auch wirklich zum Kochlöffel greifen will.

Von häufig verwendeten Grundnahrungsmitteln wie Reis, Mehl, Nudeln etc. sollte man einen kleinen Basisvorrat anlegen.

## Bewusst einkaufen

Egal, wie oft man kocht: Man sollte immer im Hinterkopf haben, welche Lebensmittel man zu Hause hat und bis wann diese haltbar sind.

Anhand der Liste mit den Portionsmengen pro Person auf Seite 5 kann man schauen, welche Portionen im eigenen Haushalt gegessen werden.



Foto: highwaystarz/fotolia

Foto: Taity/fotolia



Bevor man einen Speiseplan macht, immer checken, was man noch zu Hause hat und wann diese Lebensmittel verbraucht werden sollten.

Obst und Gemüse möglichst in Bioqualität und aus der Region, zumindest aus Österreich, kaufen. Viele Sorten lassen sich gut einfrieren, einkochen oder trocknen.

Von welchen Speisen bleibt regelmäßig viel übrig? Wenn man nur mehr die Portionsmengen kocht bzw. einkauft, die erfahrungsgemäß auch tatsächlich gegessen werden, kann man das Reste-Aufkommen deutlich verringern.

Damit man nicht zu viele Lebensmittel besorgt, schreibt man auf, was man wirklich braucht. Einkaufslisten bewahren einen oft davor, „Impulskäufe“ zu tätigen. Vor allem Sonderangebote haben ihren Reiz. Doch Großpackungen bringen keine Ersparnis, wenn man die Hälfte wegwerfen muss, weil nicht alles verzehrt wurde.

Foto: WavebreakmediaMicro/istolia



Lebensmittelbesorgungen macht man am besten mithilfe einer Einkaufsliste und nicht mit leerem Magen.

Beim Einkaufen sollte man immer auch auf die Haltbarkeitsdauer der Lebensmittel achten und sich fragen, ob man alles rechtzeitig verbrauchen kann.

## Portionsmengen pro Person

Nahrungsmittel/Gericht	Menge
Suppe als Vorspeise	250 ml
Suppe als Hauptgericht/Eintopf	500 ml
Rohkost/Salat	70–125 g
Salatsauce	1,5 Esslöffel
Sauce (zu Braten etc.)	100 ml
Sauce zu Nudeln	125 ml
Fleisch/Geflügel mit Knochen	150–180 g
Fleisch/Geflügel ohne Knochen	125 g
ganzer Fisch (mit Kopf und Gräten)	300 g
Fischfilet	150 g
Gemüse als Beilage, geputzt	150–200 g
Gemüse als Hauptgericht, geputzt	300–500 g
Erdäpfel als Beilage	200 g
Erdäpfel als Hauptgericht	300–400 g
Erdäpfelpüree, fertig zubereitet	200 g
Nudeln als Beilage (z. B. Hörnchennudeln, Eierspätzle)	50 g roh = 150 g gekocht
Nudeln als Hauptgericht (z. B. Spaghetti, Penne)	100 g roh = 300 g gekocht
Nudeln als Suppeneinlage	15 g roh = 45 g gekocht
Reis als Beilage	50 g roh = 150 g gekocht
Reis als Hauptgericht	100 g roh = 300 g gekocht
Reis als Suppeneinlage	15 g roh = 45 g gekocht
Reis als Süßspeise	50–60 g roh
Obst, frisch, als Dessert oder Zwischenmahlzeit	150–200 g
Obst, gekocht (Kompott, Dosenobst)	125–150 g
Joghurt mit Früchten als Dessert oder Zwischenmahlzeit	100–150 g
Topfenspeise als Dessert oder Zwischenmahlzeit	100–125 g
Pudding (Flammeri)	150 g

Quelle: Die Liste mit den Portionsmengen stammt aus dem Buch „Kreative Resteküche. Einfach – schnell – günstig“, © Verbraucherzentrale NRW, Düsseldorf.

# Richtig lagern

## Lagerung bei Zimmertemperatur

Gibt es keine Speisekammer oder keinen kühlen, trockenen Keller, kann man lagerfähige Vorräte wie Nudeln, Reis, Mehl und Konserven bei Zimmertemperatur in Küchenschränken dunkel aufbewahren. Beim Auffüllen der Vorräte die neu gekauften Produkte hinter die älteren stellen.

Brot und Gebäck legt man ebenfalls bei Zimmertemperatur in Tongefäße oder in einen Brotkasten, den man ab und zu mit Essigwasser reinigt; das beugt der Schimmelbildung vor. Knäckebrot wird in einem Brotkasten weich; man gibt es in eine eigene Kunststoffdose.

Geöffnete Lebensmittel sollten so rasch wie möglich aufgebraucht werden.

Nahrungsmittel wie Nudeln, Reis und Mehl aus geöffneten oder beschädigten Verpackungen füllt man in dicht schließende Behälter. Damit verhindert man den Befall durch Schimmel sowie von Schädlingen wie Mehlmotten und Getreideplattkäfern. Vorratsschränke regelmäßig kontrollieren und reinigen!



Von häufig verwendeten Grundnahrungsmitteln sollte man einen kleinen Basisvorrat haben. Nahrungsmittel wie Nudeln, Reis, Linsen und Mehl aus geöffneten oder beschädigten Verpackungen füllt man in dicht schließende Behälter.

## Lagerung im Kühlschrank

Alle Lebensmittel, die im Kühlschrank aufbewahrt werden, sollte man abdecken oder einpacken. Auf diese Weise verlieren sie keine Feuchtigkeit und übertragen keine Gerüche.

In einem Kühlschrank herrscht nicht überall dieselbe Temperatur. Da kalte Luft nach unten sinkt, ist es oben wärmer als unten. Beim Einräumen von Nahrungsmitteln muss man daher beachten, welche in welches Fach kommen sollen.

**Oberstes Fach (ca. 8 °C):** Marmeladen, Käse, Geräuchertes, (vor-)gekochte Speisen (Nur vollständig abgekühlte und fest verschlossene Speisen in den Kühlschrank geben!)

**Mittleres Fach (ca. 5 °C):** Milchprodukte (Joghurts, Topfen, Rahm, Crème fraîche etc.)

**Unteres Fach über der Glasplatte (ca. 2 °C):** leicht verderbliche Lebensmittel wie frisches Fleisch und Geflügel (darf wegen der Salmonellengefahr nicht mit Lebensmitteln in Berührung kommen, die roh gegessen werden), frischer Fisch und Wurst

**Obst- und Gemüselade (ca. 9 °C):** Obst (Äpfel, Birnen, Weintrauben, Marillen, Kirschen, Nektarinen, Pflaumen, Zwetschken, Blaubeeren, Brombeeren, Himbeeren, Ribiseln, Erdbeeren, Feigen, Kiwis) und Gemüse (Blattsalate, Erbsen, Karotten, Radieschen, Sellerie, Spargel, Zuckermais, Spinat, Kohl, Kohlrabi, Artischocken)



Äpfel, Birnen und Zwetschken können im Kühlschrank gelagert werden.





Um das Keimen von Erdäpfeln zu verzögern, gibt man sie an einen dunklen, trockenen und möglichst kühlen Ort (nicht in den Kühlschrank!) und legt einen Apfel dazu.

Damit es länger frisch bleibt: bei Radieschen und Karotten das Grün entfernen, Spargel, Blattsalate, junge Zwiebeln und frische Kräuter in ein feuchtes Tuch wickeln und erst dann in die Obst- und Gemüselade legen.

**Kühlschranktür (ca. 9 °C):** Milch, Eier, Butter, Saucen, in Tuben verpackte Lebensmittel, Senf, Ketchup, Marmeladen, Getränke

Folgende Obst- und Gemüsesorten vertragen keine Kälte und sollen außerhalb des Kühlschranks, möglichst an einem dunklen und kühlen Ort gelagert werden:

- Melonen, Zitrusfrüchte, Ananas, Avocados, Bananen, Passionsfrüchte, Papayas, Granatäpfel, Guaven, Mangos

- Paprika, Paradeiser, Gurken, Zucchini, Melanzani, grüne Bohnen, Kürbisse, Okra, Erdäpfel

Viele Obst- und auch einige Gemüsesorten (z. B. Paradeiser und Paprika) geben das Gas Äthylen ab, worauf manche Früchte empfindlich reagieren und schneller reifen und verderben. Diese Gemüse- und Obstsorten sollte man auch im Kühlschrank getrennt von einander lagern.

Folgende Obstsorten scheiden viel Äthylen aus: Äpfel, Birnen, Feigen, Nektarinen, Pfirsiche, Passionsfrüchte, Pflaumen. Hat man grüne Bananen oder harte Kiwis, kann man sie neben Äpfel legen und sie dadurch schneller nachreifen lassen.

Reste aus geöffneten Konserven muss man in andere Gefäße (z. B. in ein verschließbares Glas) geben, in den Kühlschrank stellen und innerhalb von zwei Tagen verwenden.

Durch das regelmäßige Reinigen des Kühlschranks verhindert man das Ausbreiten von Krankheitserregern.

Reste von Mahlzeiten, die man im Kühlschrank aufbewahrt, sollte man innerhalb von zwei Tagen verzehren. Einige Lebensmittel können zwar auch nach drei bis fünf Tagen in Ordnung sein, aber je länger bereits zubereitete Nahrung aufbewahrt wird, desto größer ist die Gefahr, dass sie verdirbt. Reste daher am besten einfrieren und das Datum auf dem Deckel des Behälters vermerken.



Milchprodukte wie Joghurts, Topfen, Rahm, Crème fraîche etc. stellt man in das mittlere Fach, Käse in das oberste Fach und Milch in die Tür des Kühlschranks.



Frischer Fisch, frisches Fleisch und Wurst gehören ins unterste Kühlschrankfach über der Glasplatte.

Wird Essen aufgewärmt, sollten Saucen, Suppen und Bratensaft zum Kochen gebracht werden. Andere Bestandteile sollten gleichmäßig, am besten durch ständiges Rühren auf mindestens 75 °C erhitzt und immer heiß serviert werden. Auf keinen Fall sollte man Essen mehr als einmal aufwärmen.

Reste, die zu lange gelagert wurden oder eigenartig aussehen oder riechen, muss man unbedingt entsorgen.

### *Tiefkühlagerung*

Viele gekochte und ungekochte Lebensmittel lassen sich einfrieren. Wichtig ist, dass nur frische, einwandfreie Produkte in den Tiefkühler kommen. Sie müssen möglichst luftdicht verpackt werden, damit kein Gefrierbrand (die betroffenen Stellen trocknen aus und verlieren an Geschmack) entsteht.

Für feste Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und Brot nimmt man Gefrierbeutel, aus denen man die Luft herausdrückt. Noch besser ist es, Fleisch und Fisch zu vakuumieren.

Flüssiges leert man bis zu 2 cm unter den Rand von Tiefkühlbehältern.

Obst (ausgenommen Beeren) und Gemüse schneidet man vor dem Einfrieren klein. Das meiste Gemüse wird blanchiert, damit es seine Farbe und das Aroma behält.

Obst kann man auch in pürierter Form einfrieren.

Beeren legt man nebeneinander auf ein Tablett (sie sollen einander nicht berühren), das man in den Tiefkühler gibt. Sind die Beeren gefroren, kommen sie in Gefrierbeutel oder -dosen.

Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Dille und Liebstöckel gibt man fein gehackt oder geschnitten in Eiswürfelbehälter, die man mit Wasser auffüllt und in den Tiefkühler stellt. Von Estragon, Koriander und Kerbel friert man ganze Zweige ein, damit sie ihr Aroma behalten.

Auch die Haltbarkeit von Tiefgekühltem ist begrenzt. Das Gefriergut daher immer mit Inhalt, Menge und Einfrierdatum beschriften!

### *Auswärts essen*

Auch wenn man essen geht, kann man etwas gegen Lebensmittelverschwendung tun, indem man nur das bestellt, was man auch essen kann bzw. will. Man kann nach kleineren Portionen fragen, sich Gerichte teilen und Beilagen, die man nicht mag oder verträgt, durch andere ersetzen lassen. Bleibt dennoch etwas übrig, das man bei richtiger Lagerung auch noch am nächsten Tag verzehren kann, lässt man es einpacken.



In den Tiefkühler dürfen nur frische, einwandfreie Produkte kommen.

Foto: PhotosSG/fotolia

Foto: Robert Kneuschke/fotolia



Auch beim Essengehen kann man darauf achten, dass nichts übrig bleibt.

# Empfehlenswerte Kochbücher

Zum Thema „Kochen mit Resten“ gibt es bereits eine Reihe von Kochbüchern. Hier eine kleine Auswahl, die zeigt, wie vielfältig das Kochen mit übrig gebliebenen Lebensmitteln sein kann. In jedem Buch findet man andere Ideen und Tipps.

**Hildegard Möller**

## *Restlos! Clever kochen mit Resten*

144 Seiten, Kosmos, 2014

Dieses Kochbuch bietet vor allem Rezepte für eher unkonventionelle Gerichte wie Reis-Curry-Suppe mit Apfelchips, Gemüsetarte mit Feta und Kräutern, Sellerie-Nuss-Rösti mit Äpfeln und Topfen oder Bananen-Pfannkuchen mit Obstsalat, die man unbedingt mal ausprobieren sollte!

## *Kreative Resteküche.*

### *Einfach – schnell – günstig*

232 Seiten, Verbraucherzentrale NRW, 2. Auflage 2012

Neben vielen Rezeptideen findet man in diesem Band eine große Fülle von Tipps, wie man restefreundlich kochen kann. Er ermuntert einen, beim Kochen Mut zur Kreativität zu haben und zu experimentieren. Im umfangreichen Abschnitt „Resteverwertung von A bis Z“ kann man nachschlagen, welche Lebensmittelreste man wie verwenden kann. Toll!

## *Die besten „Restl-Rezepte“ 2013*

Diese 44-seitige kostenlose Broschüre des Ministeriums für ein lebenswertes Österreich enthält viele abwechslungsreiche Restl-Rezepte aus ganz Österreich. Download:

[www.bmlfuw.gv.at/land/lebensmittel/kostbare\\_lebensmittel/restl-rezepte/restrezepte.html](http://www.bmlfuw.gv.at/land/lebensmittel/kostbare_lebensmittel/restl-rezepte/restrezepte.html)



## *Das ist doch noch gut! Vom Restl zum Rezept. Das schlaue Oma-Kochbuch*

128 Seiten, echomedia-Buchverlag, 3. Auflage 2015

Im Rahmen der Aktion „Das ist doch noch gut!“ wurden viele Rezepte, Tipps und Tricks von Omas und Opas gesammelt. Eine Auswahl wurde in diesem Kochbuch veröffentlicht. Viel Freude beim Zubereiten von „French Toast von Omi“, „Falschem Wiener Schnitzel“ oder „Vanillekipferl-Tiramisu“!

**Helene Brandstätter/Dagmar Leitner**

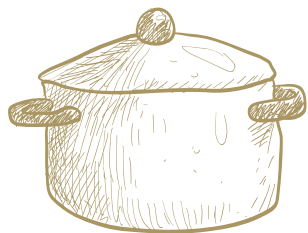
## *Kochen mit Resten. Schwackhaft. Sparsam. Nachhaltig*

144 Seiten, Leopold Stocker Verlag, 2014

Die beiden Autorinnen dieses Kochbuchs sind davon überzeugt: Jeder Essensrest kann mit frischen Zutaten und Gewürzen in ein neues Gericht verwandelt werden. In jedem der mehr als 140 Rezepte sind die verwendeten Reste-Zutaten farblich und mit eigenen Symbolen gekennzeichnet. Sehr praktisch!

# Gutes Gelingen!

Auf den folgenden Seiten stellen 16 Naturfreunde-Hütten köstliche Gerichte vor, für deren Zubereitung man auch die eine oder andere Zutat aus Restbeständen von Lebensmitteln verwenden kann. Diese möglichen Zutaten sind in den Rezepten farblich hervorgehoben.



Die wunderschönen Fotos von den Hütten und Speisen hat Alfred Leitgeb (<http://leitgeb.photo>) gemacht – ein herausragender Fotograf, der für diese Broschüre in ganz Österreich unterwegs war. Gekannt hat er die im Folgenden vorgestellten Gerichte und die dafür nötigen Zutaten in Szene gesetzt. Und mit viel Einfühlungsvermögen und Liebe zum Detail ist es ihm gelungen, die Freude und Begeisterung der Hüttenwirtinnen und -wirte beim Kochen einzufangen.

Sechs der Hütten wurde das österreichische Umweltzeichen verliehen. Um dieses Gütesiegel des Ministeriums für ein lebenswertes Österreich (BMLUFW) zu bekommen, muss man strenge Kontrollen und Prüfungen durchlaufen. Die geforderten Umweltschutzmaßnahmen reichen vom ressourcenschonenden Umgang mit Energie, Abfall und Wasser über das Kochen regionaler und saisonaler Speisen bis hin zu einer möglichen umweltfreundlichen Anreise.

Die Naturfreunde wünschen viel Spaß beim Durchblättern des Rezept-Teils – und natürlich beim Nachkochen. Gutes Gelingen!



## VORSPEISE & SUPPEN

<b>Pinzgauer Hütte:</b> Bauernsalat mit Gröstl & Spiegelei .....	14
<b>Naturfreundehaus Kolm-Saigurn:</b> Bergknappensuppe .....	16
<b>Höllensteinhaus:</b> Kaspressknödelsuppe .....	18
<b>Gauertalhaus:</b> Montafoner Gerstensuppe .....	20
<b>Hans-Berger-Haus:</b> Getrüffelte Karottensuppe .....	21

## HAUPTSPESIEN

<b>Schutzhaus Neubau:</b> Fleischkrapfen mit Sauerkraut .....	24
<b>Waxriegelhaus:</b> Waxriegelknödel .....	28
<b>Hochangerschutzhaus:</b> Eierschwammerlsauce mit Semmelknödeln .....	30
<b>Hans-Berger-Haus:</b> Mastochsenbraten mit Sauce .....	32
Herrengröstl .....	35
<b>Voldertalhütte:</b> Tiroler Gröstl .....	36
<b>Gföhlberghütte:</b> Gföhlberg-Grenadiermarsch .....	38
<b>Traisnerhütte:</b> Hüttenpfandl .....	40

## SÜSSES

<b>Wiesberghaus:</b> Schneebälle .....	44
<b>Ennser Hütte:</b> Topfenkuchen .....	46
<b>Naturfreundehaus Knofeleben:</b> Topfenstrudel .....	48
<b>Koschutahaus:</b> Gebackenes Weißbrot (Florianischnitten) .....	50
<b>Gauertalhaus:</b> Polmanudla mit Rohrohrzucker .....	52
<b>Rohrauerhaus:</b> Apfelstrudel .....	54
<b>Hans-Berger-Haus:</b> Apfelmus, Apfeljoghurt .....	56

A wooden cutlery holder with a scalloped top edge, filled with silverware and toothpicks. The holder is engraved with the text "Pinzgauer Hütte". To the right, a small white plate contains sliced cucumbers and tomatoes. The background is a bright, cloudy sky.

Pinzgauer  
Hütte

# VORSPEISE & SUPPEN





Die Pinzgauer Hütte steht am Beginn der Kitzbüheler Alpen auf 1704 m

Seehöhe. Sie ist von der Bergstation Schmittenhöhe-Seilbahn in 45 Min., von Zell am See in ca. 4 Std., von der Areitbahn Sektion I in ca. 2 Std. und von Piesendorf in ca. 2,5 Std. Gehzeit erreichbar.

### **Öffnungszeiten:**

Von Juni bis Oktober und von Weihnachten bis Ostern täglich geöffnet

### **Verpflegung:**

Ganztäglich warme Küche

### **Kontakt:**

Christian und Lisa Schatzer  
Tel. & Fax: 0 65 49/78 61  
E-Mail: [info@pinzgauer-huette.at](mailto:info@pinzgauer-huette.at)  
[www.pinzgauer-huette.at](http://www.pinzgauer-huette.at)

## *Kulinarisches Konzept*

Auf der Sonnenterrasse der Pinzgauer Hütte kann man die herrliche Aussicht auf die Hohen Tauern (u. a. auf den Großglockner) und die vom Hüttenwirt gekochten Schmankerln wie Hirschbraten und Schwammerlgerichte genießen. Verwendet werden nur Lebensmittel aus der Region: Das Fleisch kommt vom Fleischnhauer Schultes aus Zell am See, Pinzgauer Käse vom Bauern. Kräuter, Salate und sonstiges Gemüse, das in der Küche verarbeitet wird, liefert der eigene Garten. Pilze werden im an die Hütte grenzenden Wald gesammelt. Bei den Gästen besonders beliebt sind der hausgemachte Kaiserschmarren und die Kaspresknödel.





# Bauerusalat mit Gröstl & Spiegelei

Je nach Hunger als Vor- oder Hauptspeise geeignet.

## Das Erdäpfelgröstl

### Zutaten für 4 Portionen

- 600 g festkochende Erdäpfel
- 250 g Schinkenspeckwürfel  
(oder Schweinsbraten- oder Schinkenreste)
- 1 Prise gemahlener Kümmel
- 1 Prise Majoran
- 1 EL Öl
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 TL Butter
- 4 Eier
- 1 EL gehackte Petersilie



### Zubereitung

1. Die Erdäpfel in einen Topf mit Wasser geben und zum Kochen bringen. Ca. 25 Min. kochen lassen, bis die Erdäpfel weich sind. Die heißen Erdäpfel schälen und abkühlen lassen. Dann in Scheiben schneiden.
2. Speck würfelig schneiden. Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer großen Pfanne mit Öl anrösten. Erdäpfel und Speck begeben. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Kümmel würzen. Unter häufigem Wenden alles goldbraun rösten.
3. In einer beschichteten Pfanne die Butter erhitzen und die Spiegeleier braten.
4. Den marinierten Salat auf die Teller verteilen, danach das Gröstl und die Spiegeleier. Mit der gehackten Petersilie bestreuen.

### TIPP

Kräuter machen aus jedem Essen etwas Besonderes. Legt man einen Kräutergarten an, wird man die ganze Saison mit seinen Lieblingskräutern versorgt. Auch am Balkon oder Fensterbrett gedeihen Kräuter gut. Kräuter(-reste) kann man ohne viel Aufwand trocknen, in Öl einlegen oder einfrieren.



## Der Salat

### Zutaten für 4 Portionen

- 2 Köpfe Grüner Salat
- 1 Gurke
- 4 Paradoiser
- 1 Bund Radieschen
- 1 Paprika-Mix (1 gelber, 1 roter und 1 grüner Paprika)
- 2 EL Kressi-Kräuteressig
- 2 EL Tafelöl
- 4 EL Wasser
- 2 Knoblauchzehen
- Salz

### Zubereitung

1. Salatblätter waschen und trocken schleudern. Von den Radieschen die Blätter abdrehen. Alles Gemüse waschen. Gurke und Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Paradoiser in Spalten schneiden. Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Salat und Gemüse in eine große Schüssel geben.
2. Knoblauchzehen schälen und zerdrücken. Für das Dressing Essig, Öl, Wasser und Knoblauch mit dem Schneebesen verrühren und salzen. Erst kurz vor dem Servieren gut mit den Salatblättern und dem Gemüse vermischen.



Das Naturfreundehaus Kolm-Saigurn (1598 m) liegt im wunderschönen Talschluss des Rauriser Tals mitten im Nationalpark Hohe Tauern. Es ist vom Parkplatz Lenzanger in ca. 30 Min. Gehzeit erreichbar. Mit dem Bus kann man im Sommer bis vors Haus fahren.

### **Öffnungszeiten:**

Vom 27. Dezember bis Ende Oktober täglich geöffnet; am Ende der Skitourensaison Ende Mai/Anfang Juni ca. zwei Wochen lang geschlossen (siehe Angaben auf der Homepage)

### **Verpflegung:**

Ganztägig warme Küche

### **Kontakt:**

Hermann Maislinger  
Tel.: 065 44/81 03  
E-Mail: [sonnblickbasis@naturfreunde.at](mailto:sonnblickbasis@naturfreunde.at)  
[www.sonnblickbasis.at](http://www.sonnblickbasis.at)

## *Kulinarisches Konzept*

Im Naturfreundehaus Kolm-Saigurn wird man mit deftiger Hausmannskost und Pinzgauer Spezialitäten verwöhnt. Auch für Vegetarier ist immer etwas Leckeres dabei. Die meisten in der Küche verwendeten Lebensmittel werden aus der Region bezogen: Milch und Käse beispielsweise kommen von Bergbauern aus der Umgebung, Gebirgsforellen und Saiblinge aus dem eigenen Gletscherteich, der Speck von den freilaufenden Schweinen, Kräuter und Salat aus dem Garten. Köstlich!





## Bergknappensuppe

Je nach Hunger als Vor- oder Hauptspeise geeignet.

### Zutaten für 4–6 Portionen

*Für die Rindssuppe:*

- 3 l kaltes Wasser
- 600 g Rindfleisch von der Schulter oder Brust
- 2 Markknochen
- 2 Zwiebeln
- Salz
- 1 TL Pfefferkörner
- 2 Karotten
- 3 gelbe Rüben
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Lorbeerblatt
- 1 kleines Stück Sellerie
- 1 kleines Stück Lauch
- 2–3 Petersilien-Stängel
- 1 Stängel Liebstöckel oder 2 Prisen getrocknetes Liebstöckel



*Für die Bergknappensuppe:*

- 2 Handvoll gekochte Erbsen
- 2 Paar Frankfurter
- 80–100 g Suppennudeln
- 4 EL geschnittener Schnittlauch zum Garnieren

### Zubereitung

Eine Rindssuppe sollte mindestens 3 Std. lang am Herd stehen. Wenn sie ohne Deckel gegart wird, wird ihr Geschmack intensiver.

1. Das Fleisch und die Knochen kalt abwaschen. Das Wasser in einen Topf geben. Das Rindfleisch sowie die Markknochen hineinlegen und erhitzen. Die Suppe soll nie kochen, sonst wird sie trüb. Sie soll simmern, also immer kurz vor dem Kochen sein. Den aufsteigenden Schaum immer wieder mit einer Schaumkelle abschöpfen.
2. Die ungeschälten Zwiebeln halbieren, in einer beschichteten Pfanne (ohne Fett) dunkelbraun anrösten und anschließend gemeinsam mit Pfeffer, Salz und Lorbeerblatt in die Suppe geben. Die Suppe nun 2 Std. lang simmern lassen.
3. Karotten, Rüben, Petersilienwurzel, Sellerie und Lauch putzen, schälen und halbieren und in die Suppe geben. Die Suppe noch 1 Std. simmern lassen.
4. Ca. 5 Min. vor dem Ende der Garzeit Petersilie und Liebstöckel in die Suppe geben.
5. Nach insgesamt 3 Std. Garzeit den Topf vom Herd nehmen und 20 Min. ziehen lassen. Danach Fleisch, Knochen und Gemüse herausnehmen, die Suppe abseihen und in einen anderen Topf gießen.
6. Die Suppennudeln nach Angabe des Herstellers in reichlich Salzwasser kochen.
7. Karotten, gelbe Rüben und Sellerie würfeln, einen Teil des Rindfleisches und die Würstel in mundgerechte Stücke schneiden und alles in die Suppe geben, ebenso die gekochten Erbsen. Die Suppe kurz erhitzen (nicht zum Kochen bringen!) und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Nudeln auf die Teller verteilen, dann die Bergknappensuppe begeben und mit Schnittlauch garnieren.

### TIPP

Mit dem Rindermark kann man für die Suppe Markschöberl zubereiten. Sehr gut schmeckt es auch, wenn man das noch heiße Mark auf frisches Schwarzbrot streicht und mit Salz und Pfeffer würzt. Mit übrig gebliebenem Rindfleisch kann man ein geschmackiges Gröstl zubereiten (Rezepte siehe S. 35, 37 und 39).



Das Höllensteinhaus liegt auf 645 m Seehöhe am Höllenstein im Biosphärenpark Wienerwald. Es ist von Gießhübl in weniger als 1,5 Std., von der Perchtoldsdorfer Heide in ca. 2,5 Std. und von Kaltenleutgeben in ca. 45 Min. Gehzeit erreichbar.

### Öffnungszeiten:

Ganzjährig von 9 bis 18 Uhr geöffnet,  
Dienstag Ruhetag, feiertags immer geöffnet

### Verpflegung:

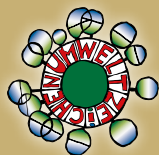
Ganztägig warme Küche

### Kontakt:

Ali Mikstetter  
Tel.: 0664/654 83 19  
E-Mail: a.mikstetter@gmx.at  
www.hoellensteinhaus.com

## Kulinarisches Konzept

Das Höllensteinhaus ist für seine gute Hausmannskost und seine umfangreiche Speisekarte bekannt. Zusätzlich zu den Speisen auf der Karte bietet der Hüttenwirt immer wieder besondere Schmankerl wie Rindsrouladen, Spanferkelstelzen, Steckerlfische, Krenfleisch, Würstelgulasch, Marillenknödel u. v. m.



Im September 2013 wurde dem Höllensteinhaus das Österreichische Umweltzeichen verliehen.

# Kaspressknödelsuppe

## Zutaten für 4 Portionen

1 l Rindssuppe (Rezept siehe S. 17)

Für die Kaspressknödel:

4 altbackene Semmeln

2 Eier

250 ml Milch

200 g Pinzgauer Bergkäse (oder ein anderer würziger Bergkäse)

2 gekochte, geschälte Erdäpfel (eventuell vom Vortag)

1 Zwiebel

3 EL Öl

1 Bund Petersilie

Salz

Pfeffer (aus der Mühle)



## Zubereitung

1. Die Semmeln kleinstwürfelig schneiden und in eine Schüssel geben. Milch mit den Eiern versprudeln und über die Semmelwürfel gießen und ca. 20 Min. ziehen lassen.
2. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, darin die Zwiebel hell anschwitzen und vom Herd nehmen. Die gekochten Erdäpfel reiben. Petersilie waschen und fein hacken (1 EL für das Garnieren beiseite geben). Den Käse in kleine Würfel schneiden. Zwiebel, Käse, Erdäpfel und Petersilie zur Semmelwürfelmasse geben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nun mit leicht angefeuchteten Händen aus der Masse Knödel oder Laibchen formen.
3. In einer Pfanne ausreichend viel Öl erhitzen und darin die Kaspressknödel rundum goldgelb backen. In einem Topf die Rindssuppe erhitzen. Die fertigen Kaspressknödel aus der Pfanne nehmen und mit Küchenrolle abtupfen. Die Suppe auf die Teller verteilen und die Kaspressknödel beigegeben. Mit etwas gehackter Petersilie bestreuen und servieren.



## TIPP

Kaspressknödel können auch als Zwischen- oder Hauptmahlzeit serviert werden. Als Beilage empfiehlt sich Gurken-Rahm-Salat oder Grüner Salat.

Blattsalate bleiben übrigens länger frisch, wenn man sie in ein feuchtes Tuch gewickelt in die Gemüselade des Kühlschranks gibt.

# Montafoner Gerstensuppe

## Zutaten für 4–6 Portionen

- ca. 200 g weiße Bohnen, als Farbtupfer auch rote Bohnen
- ca. 200 g Rollgerste
- 200 g Suppengrün (Sellerie, Karotte, Lauch, Zwiebel)
- 4–5 festkochende Erdäpfel
- 250 g Selchfleisch
- 1 l Gemüsebrühe
- 3 Lorbeerblätter
- 6 Pfefferkörner
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- 2 EL fein gehackte Petersilie



## Zubereitung

1. Rollgerste und Bohnen über Nacht einweichen: Vor dem Einweichen die Gerste und Bohnen waschen. Dann in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Den Topf zudecken und in den Kühlschrank stellen.
2. Am nächsten Tag das Suppengrün schälen und würfelig schneiden. Auch das Selchfleisch würfelig schneiden. In den Topf mit der Gerste, den Bohnen und dem Einweichwasser das geschnittene Suppengrün und Selchfleisch geben. Die Gemüsebrühe, Lorbeerblätter und Pfefferkörner begeben und zum Kochen bringen. Alles weich kochen lassen. Die Garzeit beträgt ca. 2 Std.
3. Die Erdäpfel schälen und würfelig schneiden. Etwa 15 Min. vor Ende der Garzeit die Erdäpfel in die Suppe geben und mitkochen, bis sie weich sind. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und auf den Tellern anrichten. Mit der fein gehackten Petersilie bestreuen und servieren. Zur Montafoner Gerstensuppe passt frisches hausgemachtes Brot.

Das Rezept für die Montafoner Gerstensuppe kommt vom **Gauertalhaus**, das auf Seite 52 vorgestellt wird.

## TIPP

Suppen, Eintöpfe, Fleischgerichte und Saucen sollte man möglichst schnell nach dem Zubereiten gut abgekühlt einfrieren, am besten in Gefrierboxen.



## Getrüffelte Karottensuppe

Wenn die Karotten im Kühlschrank den Glanz der Frische verlieren, freuen sie sich auf die Bekanntschaft mit ein paar Tropfen Trüffelöl!

### Zutaten für 4 Portionen

4 mittlere bis große Karotten  
 1 mehliger Erdapfel  
 1 Zwiebel  
 1 EL Öl  
 1 l Wasser  
 1 Lorbeerblatt  
 Salz, Pfeffer  
 Chilipulver  
 Trüffelöl



### Zubereitung

1. Die Karotten und den Erdapfel schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Die Zwiebel schälen und hacken; in einem Topf das Öl erhitzen und die gehackte Zwiebel hell anrösten.
3. Karotten und Erdapfel zur gerösteten Zwiebel geben und mit Wasser aufgießen. Das Lorbeerblatt begeben und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Das Gemüse ca. 20 Min. lang kochen lassen, bis es weich ist. Lorbeerblatt entfernen und die Suppe mit dem Mixstab pürieren. Vor dem Servieren mit ein paar Tropfen Trüffelöl verfeinern.

Das Rezept für die getrüffelte Karottensuppe kommt vom **Hans-Berger-Haus**, das auf Seite 32 vorgestellt wird.



### TIPP

Selbst mit dem Grün von Karotten (am besten in Bioqualität) kann man Feines zubereiten: zum Beispiel einen Smoothie. Man nehme je eine Handvoll Karottengrün und Spinatblätter und wäscht beides. Danach trocken schleudern. 2 Orangen und eine Banane schälen und in Stücke schneiden. Alle Zutaten im Mixer pürieren und mit 200–300 ml stillem Mineralwasser auffüllen.





# HAUPTSPEISEN





Das Schutzhaus Neubau liegt am Weg zum Hohen Sonnblick im Nationalpark Hohe Tauern (Goldberggruppe) auf 2175 m Seehöhe. Es ist vom Parkplatz Lenzanger in 2,5 Std. und von Kolm-Saigurn in 2 Std. (Weg Barbarawasserfall) oder in 2,5 Std. (Familienwanderweg) Gehzeit erreichbar.

### **Öffnungszeiten:**

Von Mitte April bis Ende Mai  
Wochenendbetrieb (je nach Wetterlage),  
von Mitte Juni bis Mitte September  
täglich geöffnet

### **Verpflegung:**

Ganztägig warme Küche

### **Kontakt:**

Anita Maier und  
Manfred Hinterstoisser  
Tel.: 0 65 44/81 81 (Hütte)  
0664/946 29 37 (Anita)  
0650/533 01 68 (Manfred)  
E-Mail: [schutzhaus-neubau@sbg.at](mailto:schutzhaus-neubau@sbg.at)  
[www.schutzhaus-neubau.at](http://www.schutzhaus-neubau.at)

## *Kulinarisches Konzept*

Im Schutzhaus Neubau gibt es ausschließlich Selbstgemachtes zu genießen: von Kaspressknödeln, Leberknödeln und Kasnocken über Fleischkrapfen bis hin zu den Mehlspeisen – der flaumige Kaiserschmarren ist besonders beliebt! Das Speisenangebot ist sehr abwechslungsreich und orientiert sich nach der jeweiligen Saison. Im Sommer etwa stehen neben klassischen Hütten-schmankerln auch leichte vegetarische und vegane Gerichte wie Gemüseintopf und Spinatknödel auf der Karte.



# Fleischkrapfen mit Sauerkraut

## Die Fleischkrapfen

### Zutaten für 4 Portionen

#### Teig:

250 g Roggenmehl

250 g Weizenmehl

30 g Butter

125 ml Wasser

125 ml Milch

2 Prisen Salz

1 Ei zum Bestreichen der Teigtaschenränder

#### Fülle:

300 g gekochtes und/oder gebratenes Rindfleisch (z. B. von einer Rindsuppe, Rezept siehe S. 17, oder einem Mastochsenbraten, Rezept siehe S. 33)

300 g gekochtes Geselchtes

50 g Hamburger Speck oder Speckreste

1 Zwiebel

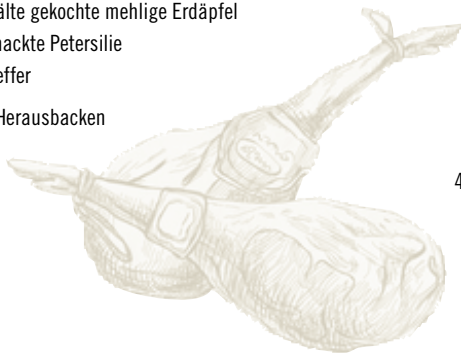
2 Knoblauchzehen

2 geschälte gekochte mehligke Erdäpfel

50 g gehackte Petersilie

Salz, Pfeffer

Öl zum Herausbacken



### Zubereitung

1. Für den Teig in einer Rührschüssel beide Mehllarten und das Salz mischen.
2. In einer Pfanne die Butter zergehen lassen. Wasser und Milch dazugeben und erhitzen (nicht zum Kochen bringen). Die Flüssigkeit in die Rührschüssel zum Mehl geben und mit dem Handmixer oder der Küchenmaschine zu einem kompakten Teig verkneten. Den Teig in eine Frischhaltefolie packen und bei Zimmertemperatur 30 Min. rasten lassen.
2. Für die Fülle die Knoblauchzehen und die Zwiebel schälen. Die Zwiebel würfelig schneiden. Das Fleisch und alle anderen Zutaten durch den Fleischwolf drehen (oder alles ganz klein hacken). Die sämige Masse mit Salz und Pfeffer würzen und damit kleine Kugeln formen.
3. Auf einer bemehlten Arbeitsplatte den Teig 2 mm dünn ausrollen. (Wer eine Nudelmaschine hat, kann auch damit den Teig ausrollen.) Aus dem Teig Kreise mit einem Durchmesser von 10 cm ausstechen. Die Fleischkugeln auf die Kreise legen. Das Ei aufschlagen. Eiklar und Dotter in einem Glas verquirlen. Mit einem Pinsel die Ränder der Teigkreise mit Ei bestreichen. Danach die Teigtaschen zuklappen und die Ränder gut verschließen: Wenn man die Ränder mit einer Gabel zudrückt, erhält man ein schönes Muster. Die Teigtaschen sollen die Form eines halben Mondes haben.
4. In einer großen Pfanne oder Fritteuse so viel Öl (auf ca. 160–170 °C) erhitzen, dass man die Fleischkrapfen schwimmend herausbacken kann. Fleischkrapfen ins heiße Öl geben und beidseitig goldbraun backen lassen.

Sauerkraut-Rezept siehe S. 26





## Das Sauerkraut

### Zutaten für 4 Portionen

750 g rohes Sauerkraut  
 1 kleine Zwiebel  
 1 EL Öl  
 125–250 ml Wasser  
 2 Lorbeerblätter  
 4 Wacholderbeeren  
 1 TL Kümmel  
 1–2 TL Kristallzucker  
 Salz, Pfeffer  
 125 ml Fleischbrühe  
 50 g Butter  
 50 g glattes Mehl

### Zubereitung

1. Sauerkraut mit kaltem Wasser waschen. Zwiebel schälen und würfelig schneiden. In einem Topf Öl erhitzen und darin die Zwiebel glasig braten. Sauerkraut dazugeben und mit dem Wasser aufgießen. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Kümmel und Zucker begeben. Salzen, pfeffern und gut umrühren. Nun die Fleischbrühe begeben und zum Kochen bringen. Danach zugedeckt ca. 30 Min. leicht köcheln lassen. Lorbeerblätter entfernen.
2. Zum Binden des Sauerkrauts wie folgt eine Einbrenn zubereiten: In einer Pfanne die Butter zergehen lassen und unter ständigem Rühren (am besten mit einem Schneebesen) das Mehl begeben und bräunlich anschwitzen lassen. Die Einbrenn in das fertige Sauerkraut geben, umrühren und das Sauerkraut noch einmal kurz aufkochen lassen. Anschließend – falls nötig – mit Salz und Pfeffer würzen.

### TIPP

Gekochtes Sauerkraut kann man gut einfrieren. Man sollte es aber innerhalb eines halben Jahres verzehren. Damit es beim Auftauen nicht an Geschmack verliert, stellt man es am Vortag in den Kühlschrank und lässt es langsam auftauen.

# Die Naturfreunde im Nationalpark Hohe Tauern

## Vier wunderschöne Hütten laden ein

Der Nationalpark Hohe Tauern war der erste Nationalpark Österreichs und feiert 2016 sein 35-jähriges Bestehen. Auch die Naturfreunde engagierten sich maßgeblich für seine Gründung und stellten ihr 11 km<sup>2</sup> großes Grundstück im Gebiet des Hohen Sonnblicks für den Salzburger Teil zur Verfügung.

Mit der Anlage von familiengerechten Wanderwegen und der mühevollen Sanierung der historischen Baulichkeiten aus der Zeit der Goldgewinnung haben die Naturfreunde Österreich Anfang der 1980er-Jahre das Nationalpark-Modellgebiet Kolm-Saigurn geschaffen. Kolm-Saigurn gilt als einer der schönsten Talschlüsse in den Alpen. Hier liegen gleich vier Hütten der Naturfreunde. Neben dem generalsanierten Naturfreundehaus Kolm-Saigurn (siehe S. 16) steht die Zimmererhütte der Naturfreunde (1598 m), die drei komfortabel ausgestattete Ferienwohnungen bietet. Weitere Infos: Tel.: 01/894 73 29, [www.reisen.naturfreunde.at](http://www.reisen.naturfreunde.at) Den Naturfreunden Rauris gehören das Schutzhaus Neubau (siehe S. 24) und die malerisch gelegene Selbstversorgerhütte Märchenkar (1900 m), die man vom 1. Mai bis Oktober mieten kann. Weitere Infos: Tel.: 0664/162 33 61, E-Mail: [info@maerchenkarhuetten.at](mailto:info@maerchenkarhuetten.at), [www.maerchenkarhuetten.at](http://www.maerchenkarhuetten.at)

## Tauerngold-Rundwanderweg und Gletscherlehrpfad



Die Naturfreunde Österreich und die Naturfreundejugend haben mit der fachlichen Unterstützung der Zentralanstalt für Meteorologie und Geodynamik im Nationalpark-Modellgebiet Kolm-Saigurn den Tauerngold-Rundwanderweg und den dazugehörigen Gletscherlehrpfad errichtet. 2007 wurde der Gletscherlehrpfad erweitert und mit neuen Informationstafeln über den aktuellen Wissensstand der Gletscher- und Klimaforschung versehen. Er beginnt in der Nähe des Naturfreunde-Schutzhauses Neubau und führt durch das Rückzugsgebiet des Goldbergkeeses bis zum Eisrand von 2006. Nach 15 Schautafeln wird der Gletscherlehrpfad zum Tauerngold-Rundwanderweg und führt über die historischen Stätten aus der Zeit des Goldabbaus und entlang der alten Grubenbahntrasse zurück zum Schutzhaus Neubau.

Kostenloser Download des Prospekts „Gletscher und Klima. Der Gletscherlehrpfad am Goldbergkees“: [www.naturfreunde.at](http://www.naturfreunde.at) > Service > Info- und Servicefolder

Bestellung des kostenlosen Prospekts über den Tauerngold-Rundwanderweg per E-Mail: [pressestelle@naturfreunde.at](mailto:pressestelle@naturfreunde.at)





Das Waxriegelhaus (1361 m) liegt am Waxriegel nahe dem Siebenbrunnenkessel im Rax-Schneeberg-Gebiet und ist vom Parkplatz direkt am Preiner Gscheid in 30 bis 70 Min. Gehzeit erreichbar.

**Öffnungszeiten:**  
Ganzjährig geöffnet, kein Ruhetag

**Verpflegung:**  
Ganztäglich warme Küche

**Kontakt:**  
Martin Tod  
Tel.: 0 26 65/237  
E-Mail: [office@waxriegelhaus.at](mailto:office@waxriegelhaus.at)  
[www.waxriegelhaus.at](http://www.waxriegelhaus.at)

## Kulinarisches Konzept

Alle Gerichte werden vom Hüttenwirt frisch zubereitet. Auch das Brot wird selbst gebacken, der Hollersaft selbst gemacht, und die Kräuter und teilweise auch das Gemüse stammen aus dem eigenen Garten. Das Waxriegelhaus ist seit 2013 Naturpark-Partner, weil es hauptsächlich regionale Lebensmittel bezieht. Das verwendete Rindfleisch kommt von der Familie Stieniger, einem zertifizierten Biobetrieb aus Kapellen, dem Heimatort des Hüttenwirts. Das eigens in der Brauerei Bauer in Untersiebenbrunn/NÖ gebraute Waxriegelbier ist in der ganzen Gegend bekannt und beliebt.



Foto: © gem. photography





## Waxriegelknödel

### Zutaten für 4 Portionen

#### Füllung:

220 g Schinken(-reste) und/oder Wurst(-reste)  
 170 g Käse und/oder Käsereste  
 ca. 50 g Semmel- oder Schwarzbrotbrösel  
 1 kleine Zwiebel  
 1 Ei  
 2 EL Öl  
 1 EL gehackte Petersilie  
 Salz, Pfeffer, 1 gehackte Knoblauchzehe, Kümmel

#### Knödelteig:

330 g Semmelwürfel (6–7 altbackene Semmeln  
 oder altbackenes Toastbrot)  
 4 EL Öl  
 1 kleine Zwiebel  
 2 gehackte Knoblauchzehen  
 200 ml Milch  
 2–3 EL frisch gehackte Petersilie  
 Salz, Pfeffer, Muskat, Kümmel  
 2 Eier  
 Schnittlauch zum Garnieren, fein geschnitten

### TIPP

Alles beginnt beim richtigen Einkauf!  
 Bevor man seine Besorgungen macht,  
 kontrolliert man zu Hause seine Vorräte  
 und schreibt einen Einkaufszettel. Damit  
 erspart man sich nicht nur den Kauf un-  
 nötiger Lebensmittel, sondern auch Geld!

### Zubereitung

1. Für die Füllung Schinken und Käse mit dem Fleischwolf faszieren (man kann den Schinken auch ganz fein würfelig schneiden und den Käse reiben) und in einer Schüssel mit dem Ei, den Bröseln, der gehackten Petersilie und Kümmel vermengen sowie mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen; wenn die Zwiebel anfängt zu bräunen, ganz kurz den Knoblauch dazugeben. Die Zwiebel und den Knoblauch in die Schinken-Wurst-Käse-Masse geben, vermischen und daraus kleine Knödel formen, die man (ohne dass sie einander berühren) auf einem Tablett ca. 1 Std. lang ins Gefrierfach legt, damit die Füllung schön fest wird.
3. Für den Knödelteig die Semmelwürfel in eine Schüssel geben. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
4. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen und den Knoblauch zum Schluss hinzufügen. Die Milch, die gehackte Petersilie und alle Gewürze in die Pfanne geben, mit dem Zwiebel-Knoblauch-Gemisch verrühren und auf Körpertemperatur erwärmen. Die Eier dazugeben und verquirlen. Danach alles über die Semmelwürfel gießen, gut durchmischen und ca. 15 Min. rasten lassen.
5. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Teigmasse noch einmal gut umrühren. Mit nassen Händen die gefrorenen Füllungen mit der Semmelmasse umhüllen und Knödel formen. Die Knödel ins Wasser geben und ca. 20 Min. schwach köcheln lassen.

Die beste Zubereitungsart wäre Dämpfen: die Knödel in einem Dampfsiebeinsatz über kochendem Wasser ca. 20–30 Min. oder in einem Dampfgarer lt. Programm garen.

Die Waxriegelknödel mit Bratensaft (z. B. Saucenrezept siehe S. 34) anrichten, mit Schnittlauch garnieren und dazu Salat nach Wahl servieren.



Das Hochangerschutzhaus liegt auf 1312 m Seehöhe am Brucker Hochanger in den Norischen Alpen und ist ein beliebtes Ausflugsziel. Es ist von Bruck an der Mur in etwa 2,5 Std. Gehzeit erreichbar.

### Öffnungszeiten:

Vom 1. Mai bis 1. November täglich geöffnet; vom 2. November bis 30. April freitags, samstags, an Sonn- und Feiertagen sowie in den Schulferien geöffnet

### Verpflegung:

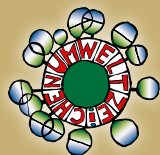
Ganztägig warme Küche

### Kontakt:

Manfred Schönherr und  
Marian De Haan  
Tel.: 0 38 62/331 32 (Hütte)  
[www.hochanger-schutzhaus.naturfreunde.at](http://www.hochanger-schutzhaus.naturfreunde.at)

## Kulinarisches Konzept

Die Wirtsleute des Hochangerschutzhauses legen viel Wert auf saisonale Produkte und sind in der ganzen Region für ihr köstliches, vor allem traditionelles Essen bekannt. Das Angebot ist nicht sehr groß, aber alle Tagesgerichte werden immer frisch gekocht. Auf einer Tafel steht, was es am jeweiligen Tag zur Auswahl gibt. Wenn ein Gericht aus ist, wird es von der Tafel gelöscht.



Im Dezember 2014 wurde dem Hochangerschutzhaus das Österreichische Umweltzeichen verliehen.



# Eierschwammerlsauce mit Semmelknödeln

## Die Knödel

### Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Semmelwürfel (aus ca. 5 altbackenen Semmeln)
- 250 ml Milch
- 2 Eier
- 2 EL Mehl
- 1 Bund Petersilie
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer



### Zubereitung

1. Petersilie waschen und fein hacken. Die Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit Öl leicht andünsten (nicht braun werden lassen!). Petersilie begeben und kurz mitdünsten. Dann die Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Die altbackenen Semmeln in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Milch erwärmen, mit den Eiern verquirlen und über die Semmelwürfel gießen; auch das abgekühlte Zwiebel-Petersilien-Gemisch und das Mehl zu den Semmelwürfeln geben. Die Semmelmasse mit Salz und Pfeffer würzen und alle Zutaten gut verkneten. Den Teig nun 30 Min. rasten lassen.
3. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Mit nassen Händen beliebig große Knödel formen und ins Wasser geben; bei leicht köchelndem Wasser 20–30 Min. (je nach Größe) ziehen lassen.

### TIPP

Lebensmittel sind viel zu wertvoll, um sie wegzuerwerfen. Man soll sich daher schon im Vorfeld überlegen, welche kreativen Rezepte mit übrig gebliebenen Speisen möglich sind. Falls mehrere Portionen nicht gegessen werden, friert man sie am besten ein. Dann hat man etwas Leckeres, wenn es mal schnell gehen muss!



## Die Sauce

### Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Eierschwammerl (im besten Fall selbst gepflückt)
- 1 Zwiebel
- 125 ml Sauerrahm
- 250 ml Rindssuppe
- 1 TL Mehl
- 1 EL Crème Fraîche
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Öl oder Butter
- Salz, Pfeffer
- 12 Cocktailparadeiser (zum Garnieren)

### Zubereitung

1. Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne in Öl oder Butter hell anschwitzen. Die gut geputzten Eierschwammerl und 1 EL fein gehackte Petersilie begeben und einige Minuten dünsten lassen.
2. Die Rindssuppe mit dem Sauerrahm und dem Mehl verquirlen und die Sauce damit ablöschen. Einmal kurz aufkochen lassen und dann vom Herd nehmen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
3. Vor dem Servieren die Sauce mit Crème Fraîche verfeinern. Die Sauce und die Knödel auf die Teller verteilen, die verbliebene gehackte Petersilie darüber streuen und mit den gewaschenen, halbierten Cocktailparadeisern garnieren.



Das Hans-Berger-Haus steht auf 936 m Seehöhe im Talschluss des hinteren Kaisertals zwischen den Felswänden des Wilden Kaisers und den sanfteren Formen des Zahnen Kaisers. Es ist vom Kaisertal-Parkplatz in 2,5 Std., von Kufstein in 3 Std. und von Griesenau in ca. 4,5 Std. Gehzeit erreichbar.

**Öffnungszeiten:**  
Von Anfang Mai bis Mitte Oktober  
täglich geöffnet

**Verpflegung:**  
Ganztägig warme Küche

**Kontakt:**  
Silvia Huber  
Tel.: 0 53 72/625 75  
E-Mail: [info@bergsteigerschule.at](mailto:info@bergsteigerschule.at)  
[www.bergsteigerschule.at](http://www.bergsteigerschule.at)

## Kulinarisches Konzept

Biofleisch und naturbelassene Lebensmittel aus der Umgebung wurden im Hans-Berger-Haus schon verwendet, als die Bezeichnung „regionale Küche“ noch gar nicht modern war. Das Fleisch für den herrlichen Mastochsenbraten auf Seite 33 stammt aus der Region, ebenso das Brot und die meisten anderen Zutaten. Hüttenwirtin Silvia Huber kocht auf Holzfeuer, verbindet ayurvedische Elemente mit traditionellen Rezepten und verwendet Kräuter und Pflanzen der umliegenden Wiesen. Ihr Wissen gibt sie u. a. in Koch-Wander-Workshops mit dem Titel „Erdige Küche – wilde Wege“ weiter.



# Mastochsebraten mit Sauce



## Der Braten

### Zutaten für 4 Portionen

1500 bis 2000 g Bratenstück vom Hüferschwanzl, Schulterschmelze oder Tafelspitz

Zum Würzen des Fleisches: 4 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, ½ EL Senf, 1 EL Ketchup, Thymian, Rosmarin, Basilikum, Oregano oder Provencekräutermischung

1 Zwiebel

2 mittlere Karotten

¼ Sellerieknolle

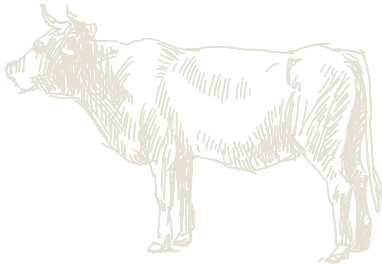
Liebstöckel: 2 mittelgroße Stämmchen mit Blättern aus dem Garten oder 5 Würzfinger\* getrocknetes Liebstöckel

2 EL Öl

125 ml Rotwein

20 ml Weinbrand

750 ml Wasser oder Suppe



### Zubereitung

1. Knoblauchzehen schälen und zerdrücken oder fein schneiden. Das Fleisch mit Küchenrolle abtrocknen und dann folgendermaßen würzen: zuerst mit Senf und Ketchup einreiben, dann die anderen Gewürze einmassieren.
2. Die ungeschälte Zwiebel (die Schale wird wegen der Farbe mitgebraten) vierteln. Karotten und Sellerie schälen und in mittelgroße Stücke schneiden.
3. In einer Pfanne oder in einem Bräter das Öl erhitzen und das Fleisch mit dem Gemüse und Liebstöckel hellbraun anrösten. Danach mit Rotwein und Weinbrand löschen und mit Wasser aufgießen.
4. Das Fleisch samt Gemüse und dem Röstsud in eine Bratpfanne geben und mindestens 4–6 Std. im Holzofenrohr braten – so lange, bis sich das Fleisch leicht sticht und von der Gabel löst. Während des Bratens das Fleisch öfter mit dem eigenen Saft und Wasser übergießen. Wenn der Braten fertig ist, den Bratensaft abseihen und zur Sauce weiterverarbeiten.

Hat man einen E-Herd mit Ober- und Unterhitze, lässt man den Braten bei 160–180 °C 3–4 Std. im Rohr. Je langsamer das Fleisch brät, desto besser. Während des Garvorgangs das Fleisch immer wieder mit dem Saft übergießen. Wenn nötig, Wasser oder Suppe nachgeben.

Saucen-Rezept siehe S. 34

\* = die Menge, die man zwischen Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger greifen kann



## Die Sauce

### Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 20 g Bauchspeck
- 1 kleiner TL Tomatenmark
- 1 gestrichener EL glattes Weizen- oder Maismehl (glutenfrei)
- 125 ml Rotwein
- 20 ml Weinbrand
- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- Provencekräuter

### TIPP

Wenn etwas vom Mastochsenbraten übrig bleibt, legt man das ausgekühlte Fleisch in einen Behälter mit kalter Salzlake. Für die Salzlake nimmt man 1 gestrichenen EL Salz pro Liter. Die Salzlake soll wirklich stark versalzen schmecken. Das Fleisch muss komplett von Salzlake bedeckt sein. Der Behälter braucht nur einen passenden Deckel, damit nichts hineinfällt, muss aber nicht luftdicht sein. Den Behälter in den Kühlschrank stellen. Auf diese Weise kann man das Fleisch mindestens 4 Tage aufbewahren und daraus beispielsweise ein schmackhaftes Herrengröstl zubereiten (siehe S. 35).



### Zubereitung

1. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Speck würfeln und mit der Zwiebel mäßig anrösten. Tomatenmark und anschließend das Mehl unterrühren.
2. Mit Rotwein und Weinbrand löschen, mit dem abgeseihten Bratensaft aufgießen und 15 Min. köcheln lassen. Knoblauchzehe schälen und zerdrücken oder fein schneiden. Sauce mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Provencekräutern und Rotwein nachwürzen.

Mögliche Beilagen: Nudeln, Spätzle, Knödel, Braterdäpfel



## Herrengröstl

### Zutaten für 4 Portionen

- 8–12 kalte, am Vortag gekochte Erdäpfel
- 240 g Fleisch vom Mastochsenbraten
- 80 g Speckreste
- 1–2 Zwiebeln
- Butterschmalz, Öl oder Margarine
- 4 Eier
- Salz, Pfeffer, Majoran, Kümmel
- 2 Knoblauchzehen



### TIPP

Am besten gelingen Braterdäpfel, wenn die Erdäpfel bereits einen Tag oder zwei Tage vorher gekocht wurden. Ungeschälte gekochte Erdäpfel halten im Kühlschrank sicherlich 4 Tage und schmecken – sorgfältig in heißem Fett angebraten – hervorragend!

### Zubereitung

1. Zwiebel(n) schälen und würfelig schneiden, ebenso den Speck. Erdäpfel schälen und in Scheiben schneiden. Bratenfleisch in feine Streifen schneiden. Alle diese Zutaten in einer Pfanne im heißen Butterschmalz oder Öl anbraten und durchmischen.
2. Knoblauchzehen schälen und zerdrücken oder fein schneiden. Herrengröstl mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Majoran und Kümmel würzen.
3. In einer beschichteten Pfanne mit ein paar Tropfen Öl vier Spiegeleier braten. Das Herrengröstl auf vier Teller verteilen und mit je einem Spiegelei versehen. Dazu Salat nach Wahl servieren.



Die Voldertalhütte liegt im Voldertal in den Tuxer Voralpen auf 1376 m Seehöhe. Sie ist von Tulfes in 2–2,5 Std., von der Mittelstation Halsmarter (Sessellift von Anfang Juli bis Mitte September in Betrieb) in 45 Min., vom Parkplatz Volderwildbad in ca. 1 Std. und von Volders/Baumkirchen in 3,5 Std. Gehzeit erreichbar.

**Öffnungszeiten:**  
Von Anfang Mai bis Ende Oktober  
täglich geöffnet

**Verpflegung:**  
Ganztägig warme Küche

**Kontakt:**  
Brigitte und Anton Pfurtscheller  
Tel.: 0664/975 74 47  
E-Mail: [office@voldertalhueette.at](mailto:office@voldertalhueette.at)  
[www.voldertalhueette.at](http://www.voldertalhueette.at)

## Kulinarisches Konzept

Die Gäste der gemütlichen Voldertalhütte finden auf der umfangreichen Speisekarte sowohl Tiroler Hausmannskost – zum Beispiel verschiedene Knödel, Spatzln, Schweinsbraten, herzhafte Suppen – als auch andere österreichische Spezialitäten. Alle Kuchen sind hausgemacht, auch das Brot, das zu den kalten Speisen serviert wird, ist selbst gebacken.

Qualität hat einen besonderen Stellenwert: Die Familie Pfurtscheller verwendet in der Küche nur hochwertige und frische Produkte aus der Region. Das schmeckt man!





## Tiroler Gröstl

### Zutaten für 4 Portionen

600–800 g festkochende Erdäpfel

ca. 1 EL Butterschmalz

1 Zwiebel

400 g gebratenen Schweinsschopf oder gekochtes Rindfleisch

ca. 1 EL Butter

Salz, Pfeffer

4 Eier

Öl

Fleischsuppe (nach Bedarf)

4 EL geschnittenen Schnittlauch



### TIPP

Bleiben von einem Braten Reste übrig, kann man das Fleisch am nächsten Tag ganz dünn aufschneiden und aufs Brot legen. Oder man richtet die Fleischscheiben mit Mayonnaise oder einem Kräuteraufstrich an und serviert Salat dazu, dann hat man einen äußerst leckeren Imbiss!

Mit magerem gekochtem oder gebratenem Rindfleisch kann man mit verschiedenen Zutaten, die man zu Hause hat (Paradeisern, Zwiebeln, Essiggurken, Eiern etc.), einen leichten Salat zubereiten.

### Zubereitung

1. Die Erdäpfel in einen Topf mit Wasser geben und zum Kochen bringen. Ca. 25 Min. kochen lassen, bis die Erdäpfel weich sind. Die heißen Erdäpfel schälen und abkühlen lassen. Dann blättrig schneiden.
2. Das gebratene/gekochte Fleisch kleinblättrig schneiden. Die Zwiebel schälen und hacken. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin anrösten. Dann das geschnittene Fleisch begeben und anrösten. Mit etwas Suppe aufgießen, damit das Fleisch saftig bleibt.
3. In einer anderen Pfanne die Butter erhitzen und darin die Erdäpfel rösten. Das Fleisch untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In einer beschichteten Pfanne mit ein paar Tropfen Öl die Spiegeleier zubereiten. Das Tiroler Gröstl auf vier Teller verteilen, mit Schnittlauch bestreuen und mit je einem Spiegelei versehen.

Dazu isst man vorzugsweise Krautsalat.



Die Gföhlberghütte (825 m) liegt auf dem Gföhlberg, der zweithöchsten Erhebung des Wienerwalds. Sie ist eine Ökoschutz- und Nichtraucherhütte und ist von Hainfeld (Bhf.) in 3 Std., von Laaben (Bus) in 2,5 Std. sowie von Klammhöhe (Bus/Parkplatz) und von Schloss Stollberg Nr. 1 (Parkplatz) in je 45 Min. Gehzeit erreichbar.

### Öffnungszeiten:

Ganzjährig samstags sowie an Sonn- und Feiertagen ganztägig geöffnet; Details siehe Homepage

### Verpflegung:

Kleine warme und kalte Speisen

### Kontakt:

Leopold Dworak  
Tel.: 0664/495 13 29, 0699/19 79 46 60  
E-Mail: leopolddworak@a1.net  
www.gfoehlberghuette.naturfreunde.at



2012 wurde der Gföhlberghütte das Österreichische Umweltzeichen verliehen.

## Kulinarisches Konzept

Im Lauf des Jahres werden die Gäste der uralten Gföhlberghütte von neun sich abwechselnden ehrenamtlichen Naturfreunde-Teams bewirtet. Gekocht wird ausschließlich auf einem Holzofen. Zum Schmausen gibt es immer eine wärmende Suppe, zwei schmackhafte Hauptspeisen (eine ist vegetarisch), belegte Brote und selbstgemachte Mehlspeisen, zum Beispiel die köstlichen Gföhlbergkipferl. Nicht minder beliebt ist das Umweltstamperl, das man sogar essen kann. Wie es sich für eine Ökoschutzhütte gehört, werden zum Kochen nur regionale Produkte verwendet, wodurch man den üblichen Verpackungsmüll vermeidet. Geeignete Küchenabfälle wandern in die Biokompostanlage. Das Wasser stammt aus einer eigenen Quelle.





# Gföhlberg-Grenadiermarsch

In der Gföhlberggütte wird immer eine echte Rindsuppe gekocht. Das Suppenfleisch und Suppengrün werden wie zu Omas Zeiten zu einem Grenadiermarsch verarbeitet.

## Zutaten für 4 Portionen

- 80 g Selchspeck
- 2–3 Zwiebeln
- ca. 200 g Rindfleisch von der Suppe
- 100 g geseelter Schopf oder Schweinsbraten (je nachdem, was vorhanden ist)
- 600 g frisch gekochte, geschälte Erdäpfel
- 2 Knoblauchzehen
- Kümmel, Salz, Pfeffer
- 250 g gekochte Mascherl (Farfalle) oder Fleckerl
- 1 Bund Petersilie und/oder Schnittlauch zum Garnieren



## Zubereitung

1. Das Rindfleisch, den geseelten Schopf bzw. Schweinsbraten und die Erdäpfel in mundgerechte Stücke schneiden. Den Selchspeck würfelig schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken, die Knoblauchzehen ebenfalls.
2. Den Speck und die Zwiebeln in eine Pfanne geben und glasig dünsten. Dann das Fleisch und die Erdäpfel dazugeben, verrühren und mit Knoblauch, Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Nun die gekochten Fleckerl begeben, alles durchmischen und knusprig anbraten.
3. Petersilie/Schnittlauch waschen und fein hacken/schneiden. Den Grenadiermarsch auf die Teller verteilen und großzügig mit Petersilie und/oder Schnittlauch bestreuen. Mit Salat nach Saison oder warmem Kraut servieren.



Zum Grenadiermarsch serviert man Salat oder Kraut.



Die fleischlose Variante

## TIPP

Bei der fleischlosen Variante des Grenadiermarsches lässt man den Speck und das Fleisch weg und verwendet stattdessen das gekochte und in Scheiben geschnittene Suppengrün. In einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl vier Spiegeleier braten und je eines auf die Grenadiermarsch-Portionen legen.



Die Traisnerhütte (1313 m) steht auf der Kloster-Hinteralpe in den Gutensteiner Alpen. Sie ist von Lilienfeld, von Freiland, von Hohenberg und von St. Veit/Gölsen in je 2,5–3 Std. und von der Bergstation des Sesselflifts Muckenkogel in 45 Min. Gehzeit erreichbar.

**Öffnungszeiten:**

Vom 1. November bis 30. April von Mittwoch bis Sonntag, vom 1. Mai bis 31. Oktober von Dienstag bis Sonntag und auch an Feiertagen geöffnet

**Verpflegung:**

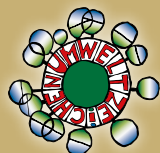
Ganztägig warme Küche

**Kontakt:**

Gerald Zöchinger  
Tel.: 0 27 62/535 71 (Hütte)  
E-Mail: office@traisnerhuetten.at  
www.traisnerhuetten.at

*Kulinarisches Konzept*

Auf der Traisnerhütte gilt: Weniger ist mehr! Ganz bewusst hat man ein kleines Speisenangebot, das täglich wechselt. Auf einer Tafel neben der Schank stehen die aktuellen Gerichte, die frisch zubereitet werden. Der Wirt legt Wert auf regionaltypische Speisen und bezieht viele Zutaten von Direktvermarktern aus der Umgebung.



Im Dezember 2011 wurde der Traisnerhütte das Österreichische Umweltzeichen verliehen.



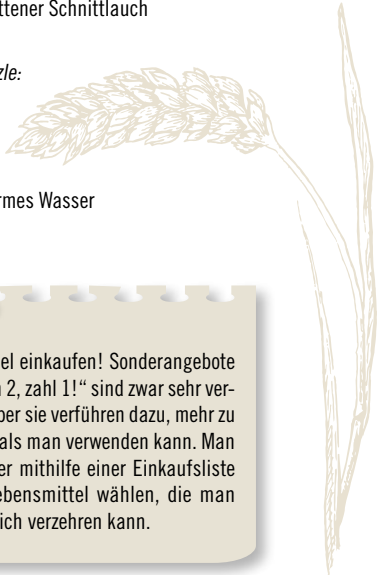
## Hüttenpfandl

### Zutaten für 4 Portionen

- 4 TL Kristallzucker
- 3 EL Balsamico-Essig
- 500 g rohes Sauerkraut
- 200 g Schweinsbraten (übrig gebliebene Abschnitte)
- 100 g Hamburgerspeck
- 0,5 l Fleisch- oder Gemüsesuppe
- ca. 400 g Spätzle
- Salz, Pfeffer
- 1 TL getrockneter Majoran
- 1 EL Sauerrahm
- 2 EL geschnittener Schnittlauch

### Für die Spätzle:

- 250 g Mehl
- 3 Eier
- 5 g Salz
- 50 ml lauwarmes Wasser



### TIPP

Nicht zu viel einkaufen! Sonderangebote wie „Nimm 2, zahl 1!“ sind zwar sehr verlockend, aber sie verführen dazu, mehr zu besorgen, als man verwenden kann. Man sollte daher mithilfe einer Einkaufsliste nur die Lebensmittel wählen, die man auch wirklich verzehren kann.

### Zubereitung

1. Für die Spätzle in einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Eier, Wasser und Salz in eine Schüssel geben und mit einem Kochlöffel verrühren. Nach und nach das Mehl begeben. So lange rühren, bis der Teig leichte Blasen wirft. Wird der Teig zu dünn, etwas Mehl begeben. Der fertige, leicht fließende Teig wird nun mit einem Spätzle-Sieb in das leicht wallende Salzwasser geschabt. Die Spätzle sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen.
2. In einer Pfanne den Zucker karamellisieren, bis er goldbraun ist, und mit Balsamico-Essig ablöschen. Sauerkraut beimengen und zügig umrühren. Den vom Vortag übrig gebliebenen Schweinsbraten und den Speck in Streifen schneiden und mit den kalten Spätzle in die Pfanne geben. Mit der Suppe aufgießen und alles gut verrühren.
3. Deckel auf die Pfanne geben und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Am besten beim Herd bleiben und immer wieder kontrollieren. Dann die Pfanne von der Hitze nehmen, salzen, pfeffern, Majoran und den Sauerrahm untermengen und mit dem geschnittenen Schnittlauch bestreut servieren.



SÜSSES





Das Wiesberghaus (1884 m) steht auf der Wiesberghöhe inmitten des Dachstein-Gebiets.

Es ist vom Bahnhof Obertraun Dachsteinhöhlen in 5,5 Std., von Hallstatt Markt in 4–5 Std., von der Bergstation Dachsteinseilbahn Oberfeld (Gjaid-Station) in 2–2,5 Std. und von der Tropfwand in 2 Std. Gehzeit erreichbar.

### Öffnungszeiten:

Vom 1. Jänner bis Ostermontag und von Christi Himmelfahrt bis 26. Oktober täglich geöffnet

### Verpflegung:

Ganztägig warme Küche

### Kontakt:

Renate Kritzinger  
Tel.: 0664/121 13 70 (Hütte)  
0664/351 75 67

E-Mail: [office@wiesberghaus.at](mailto:office@wiesberghaus.at)  
[www.wiesberghaus.at](http://www.wiesberghaus.at)

## Kulinarisches Konzept

Im Wiesberghaus werden die BergsteigerInnen mit einer abwechslungs- und vitaminreichen Küche verwöhnt. Besonders viel Energie tankt man, wenn man zum Frühstück Renates Spezialmüsli genießt. Auch sonst kommt vor allem Selbstgemachtes auf den Tisch. Renate Kritzingers Favoriten sind Strudel und Knödel in allen Variationen. Großen Wert legt sie auf gesunde und heimische Lebensmittel: So wird sie regelmäßig mit Almmilch aus Gosau, Eiern vom Bauernhof, Gemüse aus Eferding und Fleisch aus der Region beliefert. Frischer Schnittlauch und Kräuter wachsen bei ihr auch auf beinahe 1900 m, und mit Sprossen wertet sie Speisen das ganze Jahr über auf.



# Schneebälle

Ein interessantes Dessert – nicht nur in den Wintermonaten!

## Zutaten für 4 Portionen

500 g helle Kuchenreste (Biskuit, Ölbiskuit, Germkuchen/-striezel, Sandkuchen, süße Brösel, Weißbrot etc.)

1 kleine Dose (250 g) mit in Würfel geschnittener Ananas

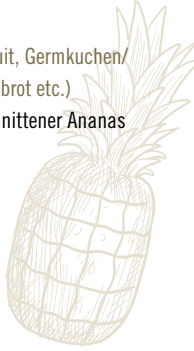
250 g Schlagobers

10 ml Rum oder Eierlikör –

für Kinder nur Ananassaft verwenden!

100 g Kokosflocken

2 Kiwis zum Garnieren



## Zubereitung

1. Die Kuchenreste in einer Schüssel zerbröseln und mit Ananassaft und Rum/Eierlikör befeuchten. Die Kuchenbrösel dürfen aber nicht zu nass werden! Die Kuchenmasse ca. 10 Min. ziehen lassen.
2. Schlagobers schlagen. Die Hälfte des Schlagobers und die abgetropften Ananasstücke unter die Kuchenmasse rühren. Daraus kleine Knödel formen und in den Kokosflocken wälzen.
3. Die Schneebälle auf die Teller verteilen und diese mit Ananas und Kiwischeiben sowie mit dem restlichen Schlagobers verzieren und mit Kokosflocken bestreuen.



## TIPP



Zum Knabbern für Zwischendurch oder zu einem Gläschen Wein eignen sich sehr gut würzige Brotchips, die man ganz leicht selber machen kann: Man

schneidet altes Schwarz- oder Weißbrot in dünne Scheiben und zerreißt diese in kleine Stücke. In einer Schüssel Olivenöl mit Salz sowie (je nach Geschmacksvorliebe) Paprikapulver, Chili, fein geschnittenen Knoblauchzehen (oder Knoblauchpulver) mischen und darin die Brotstückchen so lange wenden, bis kein Gewürz mehr haften bleibt. Anschließend im Dampfgarer oder Backrohr bei 80 °C ca. 90 Min. trocknen.



Foto: Naturfreund/Ennser Hütte



Die Ennser Hütte (1295 m) steht am Rand des Nationalparks Kalkalpen am NW-Hang des Großraminger Almkogels. Sie ist u. a. vom Großraminger Bahnhof in 3 Std. und vom Parkplatz Bamacher in 1 Std. 15 Min. Gehzeit erreichbar. Von Mitte April bis Ende Oktober ist die Forststraße von Großraming für MountainbikerInnen freigegeben.

### Öffnungszeiten:

Im Juli, August und September täglich geöffnet; im Mai, Juni und Oktober am Montag Ruhetag; von November bis April Wochenendbetrieb (von Freitag bis Sonntag); vom 28. Dezember bis 6. Jänner und in den Osterferien täglich geöffnet (Betriebsurlaub siehe Homepage)

### Verpflegung:

Ganztägig warme Küche

### Kontakt:

Helga und Erwin Zeiselberger  
Tel.: 0664/443 01 41, 07 20/59 76 71  
ennserhuette@gmail.com  
www.ennser-huette.at

## Kulinarisches Konzept

Ob auf der Terrasse (mit einem grandiosen Ausblick über den gesamten Nationalpark – von den Haller Mauern über das Sensengebirge bis ins Mostviertel) oder in der gemütlichen Gaststube – in der Ennser Hütte wird man mit bodenständiger, österreichischer Küche verwöhnt. Verwendet werden nur Qualitätsprodukte (teilweise bio) von Bauern und Lieferanten aus der Nationalparkregion. Alle Gerichte werden sorgfältig und frisch am Holzofen zubereitet. Von kräftigen Suppen bis zu traditionellen Hüttengerichten ist für jede(n) etwas dabei. Zum süßen Abschluss kann man hausgemachte Mehlspeisen genießen.





# Topfeukuchen

## Zutaten

### Mürbteig:

200 g glattes Mehl

140 g zimmerwarme Butter

70 g Staubzucker

1 Dotter

½ Säckchen Vanillezucker

Abgeriebene Schale einer halben Biozitrone

1 Prise Salz

### Topfenmasse:

500 g Topfen (20% Fett)

2 Dotter

80 g flüssige Butter

80 g Vanillepuddingpulver

200 ml Milch

6 Eiklar

200 g Kristallzucker

2–3 EL in Rum eingeweichte Rosinen (nach Belieben)



## Zubereitung

1. Der Mürbteig wird bereits am Vortag zubereitet: Alle Zutaten mit der Hand vermengen. Den Teig in eine Frischhaltefolie wickeln und über Nacht im Kühlschrank rasten lassen.
2. Am nächsten Tag das Backrohr auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Springform mit Backpapier auslegen. Den Mürbteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 1 cm dick ausrollen und damit den Boden der Springform auslegen. Den Teig auf der mittleren Schiene ca. 10 Min. lang bei 180 °C kurz anbacken. Danach die Springform aus dem Backrohr nehmen und auf ein Kuchengitter stellen. Den Mürbteig in der Springform lassen.
3. Für die Topfenmasse in einer Schüssel den Topfen, zwei Dotter, die flüssige Butter und das Vanillepuddingpulver mit dem Handmixer vermengen. Nach und nach die Milch begeben und vorsichtig weitermischen, bis eine sämige Masse entstanden ist.
4. In einer extra Rührschüssel die sechs Eiklar zu Schnee schlagen und währenddessen den Kristallzucker nach und nach begeben. Danach den Schnee vorsichtig unter die Topfenmasse heben. Wer möchte, kann noch Rosinen untermischen.
5. Die Topfenmasse nun auf den vorgebackenen Mürbteig (der Teig darf heiß, aber auch schon ausgekühlt sein) geben und ab ins 180 °C heiße Backrohr. Auf der mittleren Schiene ca. 1 Std. lang backen lassen – bis die Topfenmasse fest geworden ist und eine goldbraune Farbe hat.
6. Den fertigen Kuchen auf einem Kuchengitter in der Form auskühlen lassen. Anschließend aus der Form holen und mit Staubzucker bestreuen.

## TIPP

Übrig gebliebene Eiklar und Eidotter kann man einfrieren. Sie bleiben im Tiefkühler rd. 12 Monate haltbar. Damit die Qualität nach dem Auftauen besser ist, versieht man Dotter vor dem Einfrieren mit einer Prise Salz oder Zucker.





Das Naturfreundehaus Knofeleben (1250 m) steht auf der Knofeleben am Gahns. Es ist von Payerbach-Reichenau oder von Puchberg in ca. 2,5 Std. Gehzeit erreichbar.

### Öffnungszeiten:

Von Ostern (je nach Schneelage) bis Mitte April an den Wochenenden geöffnet; von Mitte April bis Mitte November durchgehend geöffnet, Montag Ruhetag (ausgenommen Feiertage); bis 1. Jänner an den Wochenenden geöffnet

### Verpflegung:

Gantztägig warme Küche

### Kontakt:

Vitsch Krenthaller und Marco Auer  
Tel.: 0664/226 28 02, 0664/445 09 32  
E-Mail: [office@knofeleben.at](mailto:office@knofeleben.at)  
[www.knofeleben.at](http://www.knofeleben.at)



Im Mai 2012 wurde dem Naturfreundehaus Knofeleben das Österreichische Umweltzeichen verliehen.

## Kulinarisches Konzept



Der Großteil der Produkte für Küche und Schank wird von Betrieben aus der Region bezogen. Die Lamm- und Schafkäsespezialitäten etwa stammen vom Althammerhof am Kreuzberg. Das Naturfreundehaus Knofeleben hat eine sehr abwechslungsreiche Speisekarte, die sich nach der jeweiligen Saison richtet. Die Marmeladen werden selbst gemacht. Steinpilze, Bärlauch, Heidelbeeren und diverse Kräuter werden im Wald gesammelt.

Ein Großteil der angebotenen Speisen (auch der traumhaft gute Topfenstrudel) wird nach den Rezepten der langjährigen Hüttenwirtin Sabina Krenthaller gekocht, die leider 2014 ihren Kampf gegen den Krebs verlor. Sie war eine begeisterte, experimentierfreudige Köchin und dank ihrer liebenswerten Art und ihres herzlichen Lachens weit über die Region hinaus bekannt.



# Topfeustrudel

## Zutaten

- 250 g Butter
- 400 g Staubzucker
- 1 Säckchen Vanillezucker
- 1 Biozitrone
- 8 Eier
- 2 altbackene Semmeln
- 200 ml Milch
- 60 ml Rum
- 1 kg Topfen
- 250 g Sauerrahm
- 2 Biostrudelblätter (gezogener Strudelteig)



## Zubereitung

1. Die Semmeln würfelig schneiden, in eine Schüssel geben, mit der Milch übergießen und verrühren. Die Semmeln ca. 20 Min. einweichen lassen.
2. Die Zitrone heiß waschen und dünn abreiben, den Saft auspressen. In einer Pfanne die Butter zerlassen und in eine Schüssel gießen. Staubzucker, Vanillezucker, die Eier, Zitronensaft und die abgeriebene Zitronenschale mit der Butter mit dem Handmixer oder der Rührmaschine verrühren. Die eingeweichten Semmeln fest ausdrücken und zur Zucker-Eier-Masse geben. Danach den Topfen, Sauerrahm und den Rum untermengen und alles gut vermischen. Nicht zu lange rühren, sonst wird die Masse zu weich!
3. Den Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die 2 Strudelblätter mit etwas flüssiger Butter bestreichen. Jeweils die Hälfte der Fülle auf ein Teigblatt geben und straff einrollen. Die eingerollten „Haxn“ nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und auf der mittleren Schiene bei 180 °C ca. 1 Std. backen.



## TIPP

Umweltbewusste Ernährung beginnt beim Einkauf. Daher zu frischen regionalen und saisonalen Bioprodukten greifen! Sie brauchen keine langen Transportwege und wurden nachhaltig hergestellt. Aber vor allem sind sie nährstoffreicher, halten länger und schmecken viel besser!



Das Koschutahaus steht in den Karawanken auf der Mrzli-Log-Alm in 1279 m Seehöhe, nahe der slowenischen Grenze. Es ist von Zell-Pfarr in 1 Std. 15 Min. und von Ferlach in 3–4 Std. Gehzeit erreichbar.

### Öffnungszeiten:

Von Ende Mai bis Ende Oktober (je nach Witterung) täglich geöffnet; von Dezember bis April (witterungsabhängig) an den Wochenenden und Feiertagen geöffnet (andere Öffnungszeiten auf Anfrage), im Mai an den Wochenenden sowie Feier- und Ferntagen geöffnet

### Verpflegung:

Ganztägig warme Küche

### Kontakt:

Michael Schütz  
Tel.: 0 42 27/71 10 (Hütte)  
06 80/238 59 32

E-Mail: [koschutahaus@gmx.at](mailto:koschutahaus@gmx.at)  
[www.koschutahaus.at](http://www.koschutahaus.at)

## Kulinarisches Konzept

Die Gäste im Koschutahaus erwarten ein regionales, sehr abwechslungsreiches Speisenangebot. Die meisten Köstlichkeiten kommen aus eigener Erzeugung: Alle Fleisch-, Wurst- und Speckspezialitäten, Marmeladen, Kasnudeln, Mehlspeisen und das Brot werden selbst gemacht. Verwendet werden fast ausschließlich Produkte aus der Region. Das Obst und Gemüse stammen größtenteils aus dem eigenen Garten, Schwammerln und Beeren werden im Wald gesammelt. Auch die schmackhaften Säfte, Most und Schnäpse bezieht man aus der Umgebung.



# Gebackenes Weißbrot (Florianischnitten)

Das gebackene Weißbrot hängt mit einem alten Brauch der Kärntner Slowenen zusammen: Am Abend vor dem 4. Mai (= Tag des heiligen Florian, des Schutzpatrons der Feuerwehr) gehen die Florianisänger von Haus zu Haus und bitten mit dem Florianilied um Schutz und Segen für Haus und Hof. Als Dank dafür bekommen die Sänger Hochprozentiges gereicht und rohe Eier (früher auch noch Schmalz) geschenkt, mit denen man köstliche Florianischnitten zubereitet.

## Zutaten für 4 Portionen

8 Scheiben Weißbrot (Das Brot darf auch ein paar Tage alt sein.)

6 Eier

Öl oder Schmalz zum Herausbacken

Staubzucker

Minzeblätter zum Garnieren



## Zubereitung

1. Die Eier in einen tiefen Teller oder in eine flache Schüssel geben und verquirlen.
2. In einer großen Pfanne soviel Öl/Schmalz erhitzen, dass man die Brotscheiben schwimmend herausbacken kann.
3. Nun eine Scheibe Brot nehmen und mit einer Hälfte in die Eimasse tunken, gleich wenden und die andere Hälfte in die Eier tunken. Das Ei soll zwar am Brot haften bleiben, aber das Brot soll sich nicht vollsaugen. Die mit Ei bedeckte Brotscheibe sofort ins heiße Öl/Schmalz legen. (Je frischer das Brot ist, desto schneller muss man die Brotscheibe aus der Eimasse holen.) Sobald die eine Seite goldbraun gebacken ist, Brotscheibe umdrehen und auch die andere Seite goldbraun werden lassen.
4. Die fertig gebackenen Brotscheiben auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit viel Staubzucker bestreuen und mit ein paar Minzeblättern garniert servieren.



## TIPP

Statt Weißbrot kann man auch nicht mehr ganz frisches Hefengebäck wie Striezel und Kipferln, Toastbrot oder Semmeln verwenden.



Das Gauertalhaus liegt auf 1250 m Seehöhe im unteren Teil des Gauertals, im Rätikon.

Es ist von Latschau in 45 Min. und von Tschagguns in 2 Std. Gehzeit erreichbar.

### Öffnungszeiten:

Von Ende April bis Ende Mai an den Wochenenden (siehe Angaben auf der Homepage) sowie von Ende Mai bis Ende Oktober und von Anfang Dezember bis Ostern täglich geöffnet

### Verpflegung:

Gtäztägig warme Küche

### Kontakt:

Andrea und Daniel Mangeng  
Tel.: 0664/156 12 21

E-Mail: [office@kristahof.com](mailto:office@kristahof.com)  
[www.kristahof.com/gauertalhaus-4](http://www.kristahof.com/gauertalhaus-4)

## Kulinarisches Konzept

Das Gauertalhaus ist die erste biozertifizierte Schutzhütte der Naturfreunde Österreich. In der Küche werden ausschließlich Bioprodukte vom eigenen Kristahof, von ausgesuchten Partnerbetrieben und von den umliegenden Almen verwendet. Die Gäste werden mit regionalen und auch vegetarischen Köstlichkeiten wie handgeschabten Montafoner Keesknöpfle, Kaiserschmarren aus der gusseisernen Pfanne und einer zünftigen Jausenplatte mit selbst gebackenem Brot verwöhnt.





## Polmanudla mit Rohrohrzucker

Dieses Dessert wird mit einer Montafoner Spezialität zubereitet: mit Polma, dem jungen, ungesalzenen Sura Kees (= Sauerkäse).

### Zutaten für 4 Portionen

- 280 g Polma (oder Magertopfen)
- 140 g Spätzlemehl  
(oder 60 g glattes Mehl und 80 g griffiges Mehl)
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- Öl
- Rohrohrzucker



### Zubereitung

1. Polma zerbröseln oder in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit dem Mehl, den Eiern und dem Salz vermengen und zu einem festen Teig verrühren.
2. Nocken formen, schwimmend im Öl goldgelb herausbacken und heiß servieren. Auf die Teller Zucker zum Eintunken geben. Polmanudla schmecken auch lecker mit Apfelmus (Rezept siehe S. 56) oder Marmelade.



### TIPP

Topfen, Frischkäse, Butter und Butterschmalz können ohne Qualitätsverlust eingefroren werden. Hartkäse ebenso: Er kann noch im gefrorenen Zustand gerieben und zum Überbacken oder Bestreuen etwa von Nudelgerichten verwendet werden.



Das Rohrauerhaus steht in 1308 m Seehöhe am Pyhrgasgatterl in den Ennstaler Alpen. Es ist vom Bahnhof Spital am Pyhrn in 3 Std., vom Parkplatz Vogelsangklamm in 2 Std. und von der Bosruckhütte in 45 Min. Gehzeit erreichbar.

### Öffnungszeiten:

Von Anfang Mai bis Ende Oktober geöffnet; in den Monaten Mai, Juni und Oktober montags Ruhetag; Winterbetrieb auf Anfrage

### Verpflegung:

Ganztägig warme Küche

### Kontakt:

Gabor und Nikoletta Pal  
Tel.: 0699/10 89 96 89, 0 75 63/660  
E-Mail: [rohrauerhaus@naturfreunde.at](mailto:rohrauerhaus@naturfreunde.at)  
[www.rohrauerhaus.naturfreunde.at](http://www.rohrauerhaus.naturfreunde.at)



Im September 2015 wurde dem Rohrauerhaus das Österreichische Umweltzeichen verliehen.

## Kulinarisches Konzept

Das Heimatland von Nikoletta und Gabor Pal ist Ungarn, wo sie ihre Kochkünste erlernt und ihre gastronomische Ausbildung absolviert haben. Seit 2015 sind sie mit viel Freude im Rohrauerhaus für die Gäste da. Das Rohrauerhaus ist berühmt für seinen Kaiserschmarren und seinen Apfelstrudel, für den der Blätterteig selbst zubereitet wird.







## Apfelstrudel

### Zutaten

#### Vorteig:

- 450 g glattes Mehl
- 50 g zimmerwarme Butter
- 250 ml Wasser
- 1 g Salz
- 1 EL Essig

#### Butterziegel:

- 450 g zimmerwarme Butter
- 50 g glattes Mehl

#### Apfelfülle:

- 3 kg Äpfel
- 1 EL Vanillezucker
- 150 g Rosinen
- 1–2 EL Rum
- 500 g Feinkristallzucker
- Saft einer Biozitrone
- 1 TL Zimt

#### Zum Bestreichen:

- 1 Ei oder 1 übrig gebliebener Dotter

### TIPP

Schokoreste, zum Beispiel aus der Advent-, Weihnachts- oder Osterzeit, kann man klein gehackt in Kuchenteige einarbeiten oder im Wasserbad schmelzen und als Glasur verwenden.



### Zubereitung

1. Für den Vorteig alle Zutaten mit der Hand vermengen und gut verarbeiten. Den Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und ca. 20 Min. im Kühlschrank rasten lassen.
2. Inzwischen für den Butterziegel mit der Hand die Butter und das Mehl gut vermengen und zu einem Ziegel formen.
3. Nun folgt der zeitaufwendigste Abschnitt bei der Herstellung des Blätterteigs: das Ausrollen und Übereinanderschlagen der Teiglagen (= Tourieren).  
Den Vorteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche von der Mitte aus wie ein vierblättriges Kleeblatt ausrollen. Butterziegel darauflegen, Teigplatten darüberlegen und einschlagen. Den Block zu einem 10 mm dicken, rechteckigen Teigstück ausrollen und zu einer einfachen Tour zusammenschlagen: Zunächst das linke Drittel, dann das rechte Drittel des Teigs locker und kantengleich über das mittlere Teigdrittel schlagen und 20 Min. kalt stellen. Danach noch einmal zu einem 10 mm dicken Rechteck ausrollen und zu einer doppelten Tour zusammenschlagen: Die Mittellinie der Teigplatte markieren und beide Seiten des Teigs bis zu dieser Linie einschlagen und dann übereinander legen. Den Teig in Frischhaltefolie hüllen und 20 Min. kalt stellen. Danach noch einmal eine einfache und eine doppelte Tour legen und erneut 20 Min. im Kühlschrank rasten lassen.
4. Den Teig in 2 Portionen teilen diese etwa 5 mm dick ausrollen. Backrohr auf 180–190 °C vorheizen.  
Die Äpfel schälen, entkernen und blättrig schneiden, dann in einer Schüssel mit Zucker, Zimt, Vanillezucker, Rosinen, Rum und Zitronensaft vermengen. Die beiden Teigstücke auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche je ca. 2,5 mm dick ausrollen. Für die Verzierung von beiden Teigplatten je einen 15 mm breiten Streifen abschneiden und zur Seite legen. Die Ränder der Teigplatten mit Wasser bestreichen. Die Apfelfülle der Länge nach ungefähr 10 cm breit in der Mitte verteilen und die Längsseiten mindestens 3 cm überlappend über die Füllung legen und gut zudrücken, die Schmalseiten ebenfalls schließen. Mit der zweiten Teigplatte ebenso verfahren.
5. Beide Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit dem verquirlten Ei bestreichen. Die zwei Teigstreifen in gegengleichen Wellen auflegen und mit Ei bestreichen. Bei 180 °C 1 Std. hellbraun backen. Die fertigen Strudel überkühlen lassen und mit Staubzucker bestreut servieren.

## Apfelmus

Aus Fallobst und nicht ganz so schönen Äpfeln kann man köstliches Apfelmus machen, das man zum Beispiel zu Kaiserschmarren serviert oder zu schmackhaftem Apfeljoghurt weiterverarbeitet.

### Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Äpfel
- 80 ml Wasser oder Apfelsaft
- ½ Säckchen Vanillezucker
- 1 Zimtstange
- 2 Nelken
- Saft einer halben Zitrone
- 1 EL Zucker



### Zubereitung

1. Äpfel waschen, schälen, vierteln und entkernen; in kleine Stücke schneiden und mit der Zitrone beträufeln.
2. Wasser oder Apfelsaft mit dem Vanillezucker, dem Zucker, den Nelken und der Zimtstange in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Nun die Apfelstücke begeben und 15 bis 20 Min. lang köcheln lassen.
3. Topf vom Herd nehmen und die Nelken und Zimtstange herausholen. Die gekochten Äpfel mit einem Pürierstab pürieren. Das Mus warm oder kalt servieren.

### TIPP

Füllt man das noch heiße Mus in saubere Schraubgläser und verschließt diese luftdicht, hält es sich mehrere Tage.



Foto: Hilde Matruschek

## Apfeljoghurt

### Zutaten für 4 Portionen

- 500 ml Naturjoghurt
- 10 EL kaltes Apfelmus
- 1 großer Apfel
- 1 EL Zucker oder 2 EL Honig
- 2 TL Vanillezucker
- 1 Messerspitze gemahlener Zimt
- 1 EL Zitronensaft

### Zubereitung

1. Den Apfel waschen, schälen, entkernen, fein reiben und mit dem Zitronensaft vermengen.
2. Das Joghurt in eine Schüssel geben und mit dem Apfelmus, dem geriebenen Apfel, dem Zucker/Honig, Vanillezucker und Zimt verrühren und servieren.

Die Rezepte für das Apfelmus und für das Apfeljoghurt kommen vom **Hans-Berger-Haus**, das auf Seite 32 vorgestellt wird.





Die Naturfreunde Österreich wollen etwas gegen die enorme Lebensmittelverschwendung tun und haben in Zusammenarbeit mit 16 Hütten diese Broschüre zusammengestellt.

Aufgrund ihrer Lage sind viele Naturfreunde-Hütten nicht immer leicht mit Lebensmitteln zu versorgen. Die Hüttenwirtinnen und -wirte müssen ganz besonders darauf achten, die richtige Menge an Lebensmitteln zu kaufen, da deren Transport aufwendiger ist als im Tal. Sie überlegen sich auch immer ganz genau, welche schmackhaften Gerichte man mit übrig gebliebenen Zutaten, Beilagen und Speiseresten zaubern kann.

Für diese Broschüre wurden viele Informationen über den richtigen Umgang mit Lebensmitteln gesammelt: vom Einkauf über die Lagerung bis hin zur Resteverwertung. Im Rezept-Teil stellen 16 Naturfreunde-Hütten köstliche Gerichte vor, für deren Zubereitung man auch die eine oder andere Zutat aus Restbeständen verwenden kann. Bei den Rezepten stehen wertvolle Tipps für ein noch besseres Haushalten in der Küche.

Viel Spaß beim Nachkochen und viel Freude beim Genießen der Hüttenschmankerl!

[www.naturfreunde.at](http://www.naturfreunde.at)

