



Naturfreunde Österreich

KLIMASCHMANKERL

Vegetarische und vegane Hüttenrezepte



**Mit Fotos
von Carina Fritz**

Inhalt

Klimaschmankerl auf Naturfreunde-Hütten	3
Klima retten mit Genuss!	4
Treibhausgasemissionen im Ernährungsbereich	4
Die Naturfreunde gehen mit gutem Beispiel voran	7
SDGs: Schaffen wir gleiche Chancen – für <i>alle</i> Menschen!	8
Gutes Gelingen!	10
Rezepte von 14 Naturfreunde-Hütten	11
Suppen	12
Hauptspeisen	28
Süßes	56

Naturfreunde Österreich

KLIMASCHMANKERL

Vegetarische und vegane Hüttenrezepte

IMPRESSUM

Herausgeber: Naturfreunde Österreich,
Viktoriagasse 6, 1150 Wien, Tel.: 01/892 3534-0, naturfreunde.at

Redaktion: DIⁱⁿ Regina Hrbek, Karin Astelbauer-Unger

Lektorat: Karin Astelbauer-Unger

Grafik: Mag.^a Hilde Matouschek

Coverfoto: Carina Fritz

Fotos: Alle Fotos, wenn nicht anders gekennzeichnet:
Naturfreunde Österreich/Carina Fritz

Druck: Druckerei Janetschek GmbH, Heidenreichstein

Wien, September 2023



gedruckt nach den Richtlinien des
Österreichischen Umweltzeichens,
Druckerei Janetschek GmbH
UW-Nr. 637



CO₂-kompensiert
DURCH HUMUSAUFBAU
Geprüft vom Verband Druck Medien



PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt
aus nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern aus
kontrollierten Quellen.
www.pefc.at



Gefördert vom

 **Bundesministerium**
Klimaschutz, Umwelt,
Energie, Mobilität,
Innovation und Technologie



Klimaschmankerl auf Naturfreunde-Hütten

Unsere Ernährung hat einen maßgeblichen Einfluss auf unseren ökologischen Fußabdruck. Der Ernährungssektor ist für mehr als ein Drittel der weltweiten Treibhausgasemissionen verantwortlich, wobei ein Großteil der Herstellung tierischer Produkte zugerechnet wird. In den letzten 20 Jahren hat sich der weltweite Fleischkonsum mehr als verdoppelt. Bereits rund 70 Prozent der gesamten landwirtschaftlichen Fläche der Erde werden für die Futtermittelproduktion beansprucht.

In Österreich beträgt der jährliche Fleischkonsum im Durchschnitt fast 60 kg pro Person – die dreifache Menge von dem, was Ernährungsfachleute empfehlen. Wer öfter vegetarische oder vegane Gerichte genießt, tut sich also selbst etwas Gutes und leistet einen wertvollen Beitrag für den Schutz des Klimas sowie unserer ökologischen Ressourcen. Darüber hinaus wird die oft mit großem Leid verbundene Massentierhaltung reduziert.

Mit ihren Klimaschmankerln gehen ausgewählte Naturfreunde-Hütten in ganz Österreich nach dem Motto „Klima retten mit Genuss“ mit gutem Beispiel voran. Seit 2023 bieten sie auch köstliche fleischlose

Gerichte mit regionalen Zutaten an und zeigen damit, wie jede/jeder zu mehr Nachhaltigkeit und zu einer guten Zukunft beitragen kann.

Die vorliegende Broschüre „Klimaschmankerl. Vegetarische und vegane Hüttenrezepte“ möchte weitere Hüttenwirtinnen und -wirte sowie viele Naturfreunde-Mitglieder dazu animieren, vermehrt vegetarisch oder vegan zu kochen. In Zusammenarbeit mit 14 Naturfreunde-Hütten haben wir Rezepte für 26 fleischlose Gerichte gesammelt, die auch die größten Feinschmecker*innen überzeugen werden. Sämtliche Rezepte stammen direkt von den Hüttenwirtinnen und -wirten. Die in der Broschüre vorgestellten Speisen sind eine Kostprobe dafür, wie vielfältig vegetarische und vegane Gaumenfreuden sein können.

Viel Freude beim Nachkochen!

DIⁱⁿ Regina Hrbek

Leiterin der Abteilung Natur- und Umweltschutz und Hüttenmanagement der Naturfreunde Österreich

Foto: Doris List-Winder



Klima retten mit Genuss!

Klima-, Umwelt- und Tierschutz werden der Gesellschaft immer wichtiger. Immer mehr Menschen wählen daher für ihre Ernährung pflanzliche Alternativen zu Fleisch, Fisch, Milch, Milchprodukten und Eiern. Der 2023 erschienene Report des The Good Food Institute belegt, dass der Markt für pflanzenbasierte Nahrungsmittel auch in Österreich bereits stark wächst – und das selbst in einer wirtschaftlich kritischen Zeit.

”

Unsere Ernährung hat einen maßgeblichen Einfluss auf unseren ökologischen Fußabdruck.

Auch dank des aktuellen Kochbooms, der durch die Corona-Pandemie zusätzlich angefacht wurde, hat das Zubereiten veganer und vegetarischer Gerichte einen enormen Aufwind erlebt. In un-

zähligen Kochbüchern, Kochblogs, Instagram-Accounts etc. werden ebenso unzählige pflanzenbasierte Rezepte veröffentlicht. Selbst die Palette rein pflanzlicher Speisen präsentiert sich heute als extrem vielseitig und abwechslungsreich. Kreative Köchinnen und Köche haben viele delikate Gerichte entwickelt, die Lust auf einen Ernährungsstil machen, der auf eine Reduktion des Konsums tierischer Produkte setzt bzw. ganz ohne tierische Produkte auskommt.

Treibhausgasemissionen im Ernährungsbereich

Unsere Ernährung hat einen maßgeblichen Einfluss auf unseren ökologischen Fußabdruck. Der Ernährungssektor ist laut WWF für rund 37 Prozent, also für mehr als ein Drittel der weltweiten Treibhausgasemissionen verantwortlich: Davon sind ca. 12 Prozent *direkte Emissionen*; dazu gehören die beiden extrem klimaschädlichen Gase Methan aus Reisfeldern und von Wiederkäuern sowie Lachgas, das aus landwirtschaftlich genutzten Böden entweicht. Kohlendioxid wird

u. a. durch den Verbrauch fossiler Brennstoffe in der Landwirtschaft emittiert. Weitere 12 Prozent sind *indirekte Emissionen*; sie entstehen durch die Abholzung von (Regen-)Wäldern, durch die Nutzung von Savannen und Graslandflächen, durch die Umwandlung einzigartiger Lebensräume in landwirtschaftliche Flächen und durch den Verlust von Kohlendioxid aus landwirtschaftlich genutzten Böden. Die restlichen rund 13 Prozent der globalen Treibhausgasemissionen im Ernährungsbereich fallen beispielsweise bei der weiteren Verarbeitung, während Transporten oder bei der Kühlung von Lebensmitteln an, vor allem von tierischen Produkten.

Im Hinblick auf den ökologischen Fußabdruck ist es empfehlenswert,

auf Fertigprodukte zu verzichten und Lebensmittel vor Ort, etwa auf Märkten oder in Bioläden zu besorgen, da dort eher regionale und saisonale Produkte erhältlich sind. Produkte von lokalen Bäuerinnen und Bauern haben meist keine langen Transportwege hinter sich und somit einen geringeren Kohlendioxid-Ausstoß. Will man seine Treibhausgasemissionen gering halten, lohnt es sich, bei der Produktwahl auch auf die Treibhausgasbilanz zu achten. Emissionsarme Produkte sind Gemüse, Obst und Teigwaren. Überproportional hohe Emissionen hat man bei fetthaltigen Milchprodukten (Butter, Käse und Sahne), bei Rindfleisch und bei Produkten aus getrockneten Erdäpfeln. Tiefkühlprodukte erhöhen meist ebenfalls die Bilanz.

Ein paar Zahlen

- Aktuell werden bereits rund 70 Prozent der gesamten landwirtschaftlichen Fläche der Erde für die Futtermittelproduktion genutzt, die Tendenz ist weiterhin steigend.
- Der Europäischen Kommission zufolge stammen mehr als 30 Prozent der für unseren Konsum importierten Lebensmittel aus tropischen Ländern mit zerstörerischer Waldnutzung.
- Für den Anbau von Sojabohnen beispielsweise wurden und werden große Teile der Wälder in Südamerika gerodet. In den letzten Jahren wurden für den Sojaanbau vermehrt auch Savannen und Graslandflächen geopfert. 80 Prozent der geernteten Sojabohnen werden als Futtermittel für die Viehhaltung eingesetzt.
- Jährlich werden weltweit mehr als 80 Milliarden Tiere an Land – also etwa Rinder, Schweine und Hühner – zur Fleischgewinnung getötet. Allein in Österreich werden pro Jahr rund 110 Mio. Tiere geschlachtet; dazu kommen noch an die 45 Mio. Fische aus Aquakulturen, mehrere Millionen Fische aus dem Wildfang, ca. 800.000 Wildabschüsse, 1 Mio. während der Aufzucht verstorbene Tiere und 9,5 Mio. männliche Küken, die im Rahmen der österreichischen Eierproduktion getötet werden.

Weniger Fleischkonsum bedeutet weniger Flächenverbrauch und weniger Tierleid!



Der Konsum regionaler Lebensmittel leistet einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz und unterstützt die kleinbäuerliche Landwirtschaft.



Mag. Andreas Schieder, Vorsitzender der Naturfreunde Österreich:
 „Mit unseren Klimaschmankerln zeigen wir, dass vegetarische und vegane Ernährung nichts mit Verzicht zu tun haben. Eine Reihe von Naturfreunde-Hütten bietet ihren Gästen auch köstliche fleischlose Gerichte mit regionalen Zutaten. Damit leisten wir einen Beitrag zum Klimaschutz, unterstützen die kleinbäuerliche Landwirtschaft und setzen ein konkretes Beispiel, wie jede/jeder einen Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit und für eine gute Zukunft leisten kann.“

”

Die Herstellung von Fleisch ist wegen des damit verbundenen großen Land-, Wasser- und Energieverbrauchs besonders klimaschädlich. Anfang des 19. Jahrhunderts lag der globale Fleischkonsum bei 10 kg pro Kopf und Jahr, in den 1960er-Jahren stieg er auf über das Doppelte und beträgt mittlerweile 40 kg pro Person. In der EU belegt Österreich mit seinem sehr hohen durchschnittlichen Fleischverbrauch von rund 60 kg pro Person Platz 3 (hinter Luxemburg und Spanien), weltweit Platz 15. In Österreich wird fast dreimal mehr Fleisch verzehrt, als die Österreichische Gesellschaft für Ernährung aus gesundheitlichen Gründen empfiehlt.

In einer im Auftrag des Vereins VIER PFOTEN erstellten Studie des Forschungsinstituts für biologischen Landbau (FiBL) in Kooperation mit dem Zentrum für Globalen Wandel und Nachhaltigkeit der Universität für Bodenkultur in Wien wurde u. a. berechnet, dass bei einer Reduktion des Fleischkonsums um zwei Drittel die Treibhausgasemissionen des

Ernährungssektors in Österreich um 28 Prozent sinken würden. Bei einer vegetarischen Ernährung könnten 48 Prozent und bei einer veganen Ernährung 70 Prozent der ernährungsbezogenen Treibhausgasemissionen eingespart werden. Bei der Verwendung von Bioprodukten könnte die Klimabilanz um weitere 8 bis 13 Prozent verbessert werden. Bei einer Reduktion des Fleischkonsums würden natürlich auch die Zahl der geschlachteten Tiere und der für den Futtermittelanbau benötigte Flächenverbrauch drastisch sinken. Die frei werdenden landwirtschaftlichen Flächen könnten für eine flächendeckende Umstellung auf Biolandwirtschaft sowie beispielsweise für die Renaturierung bzw. Wiedervernässung und Anlegung von Mooren nutzbar gemacht werden. Moore sind wertvolle Kohlenstoffsenken und spielen daher im Kampf gegen die globale Erderwärmung sowie beim Eingrenzen des Klimawandels eine bedeutsame Rolle.

Die Naturfreunde gehen mit gutem Beispiel voran

Die Herstellung, Lagerung und der Transport von Lebensmitteln sind mit erheblichen Folgen für die Umwelt und das Klima verbunden. Klimaforscher*innen betonen, dass es notwendig ist, unsere Essgewohnheiten zu ändern und ein nachhaltiges Nahrungsmittelsystem aufzubauen. Wer öfter zu vegetarischen und veganen Gerichten greift, tut sich selbst etwas Gutes und leistet einen wertvollen Beitrag zum Schutz des Klimas und unserer ökologischen Ressourcen. Je weniger Fleisch konsumiert wird, desto größer ist auch die positive Auswirkung auf das Tierwohl.

Mit ihrer Kampagne „Klimaschmankerl auf Naturfreunde-Hütten“ gehen die Naturfreunde Österreich mit gutem Beispiel voran und fördern in ihrem Wirkungsbereich nachhaltige Ernährung. Denn immer mehr Gäste möchten die Möglichkeit haben, auch auf ihren Ausflügen in den Bergen vegetarisch oder vegan zu essen. Nach dem Motto „Gut für uns, gut für unseren Planeten!“ bieten immer mehr Naturfreunde-Hütten in ganz Österreich wohlschmeckende vegetarische und/oder vegane Gerichte mit regionalen Zutaten. Auf umwelt.naturfreunde.at > **Berichte** > **Umwelthemen** > **Klimaschmankerl** findet man eine Sammlung von Rezepten, die kontinuierlich erweitert wird.

Dass die Hütten der Naturfreunde Österreich nachhaltig wirtschaften, bestätigt auch eine repräsentative



Lebensmittelverschwendung vermeiden!

Rund 40 Prozent der weltweit hergestellten Lebensmittel gehen verloren, etwa aufgrund mangelnder Kühl- und Lagermöglichkeiten, oder werden weggeworfen. Damit vergeudet man wertvolle Ressourcen und schadet dem Klima. An die zehn Prozent des globalen Treibhausgasausstoßes gehen auf das Konto von Lebensmittelverschwendung. Rund 73 Prozent der weltweiten Emissionen durch Lebensmittelabfälle entfallen auf Fleisch, 21 Prozent auf Getreide und nur 2,4 Prozent auf Obst und Gemüse. In Ländern mit hohem Fleischkonsum wie den USA und Australien sowie in Europa liegt dieser Anteil sogar bei mehr als 85 Prozent. Allein in Österreich landet jedes Jahr ca. eine Million Tonnen genießbarer Lebensmittel im Müll, etwa die Hälfte davon von privaten Haushalten.



Die Naturfreunde Österreich wollen etwas gegen die massive Lebensmittelvernichtung tun und haben die kostenlos erhältliche Broschüre „Naturfreunde-Hütten kochen auf! Rezepte & Tipps gegen Lebensmittelverschwendung“ zusammengestellt.

16 Naturfreunde-Hütten stellen in dieser Broschüre geschmackvolle Gerichte vor, für deren Zubereitung man auch die eine oder andere Zutat aus Restbeständen verwenden kann.

Download: umwelt.naturfreunde.at > Service > Publikationen > Infofolder & Broschüren > Kochbuch „Naturfreunde-Hütten kochen auf!“

Umfrage nach der Herkunft der Lebensmittel, die in Naturfreunde-Hütten auf den Teller kommen: Fast alle befragten Bewirtschafter*innen setzen auf saisonale Lebensmittel aus der Region – wo verfügbar – aus biologischem Anbau. Vor allem bei Milchprodukten, Obst und Gemüse wird großer Wert auf biologische Herkunft gelegt. 82 Prozent verwenden Obst und Gemüse aus der Region. 97 Prozent kochen und backen mit saisonalen Lebensmitteln wie Pilzen, Kürbis, Bärlauch sowie Beeren und Marillen. Frische Milchprodukte kommen in 81 Prozent der Hütten zum Einsatz. Hütten in exponierter Lage müssen sich mit Haltbarmilch behelfen.

Schaffen wir gleiche Chancen – für alle Menschen!

2015 wurde von allen 193 Mitgliedstaaten der UN-Generalversammlung, darunter auch Österreich, die „Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung“ verabschiedet. Diese enthält 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung (= Sustainable Development Goals = SDGs), die weltweit



der Sicherung einer nachhaltigen Entwicklung auf ökonomischer, sozialer sowie ökologischer Ebene dienen sollen. Die SDGs sollen zu einer Transformation unserer Welt führen. Die Agenda 2030 bildet einen international verbindlichen Rahmen, in dem alle Dimensionen der nachhaltigen Entwicklung berücksichtigt werden sollen. Gemäß dem Grundsatz „Leaving no one behind“ wird ein gutes Leben für alle Menschen angestrebt: ein Leben ohne Hunger, ohne Armut, mit guter Gesundheitsversorgung und gleichen Bildungschancen, etc. Mit ihrer Kampagne „Klimaschmankerl auf Naturfreunde-Hütten“ unterstützen die Naturfreunde das SDG 12 „Nachhaltige/r Konsum und Produktion“ und das SDG 13 „Maßnahmen zum Klimaschutz“.



Manuela Grabherr-Gappmayer, Wirtin des Weichtalhauses im niederösterreichischen Höllental: „Immer mehr Gäste fragen von sich aus nach vegetarischen oder veganen Gerichten. Diesen Trend unterstütze ich gerne, und ich freue mich, dass davon auch unsere regionalen Partner*innen profitieren. Die Eier für unsere Bärlauchgnocchi stammen aus einem heimischen Biobetrieb, die Erdäpfel sind aus dem Weinviertel, und der Bärlauch ist selbstgepflückt. Wenn die Bärlauchzeit vorbei ist, wird ein anderes Klimaschmankerl angeboten.“



Foto: privat

Das Gemüsegröstl hat auf vielen Hütten dem typischen Blunzngröstl längst den Rang abgelaufen.



Foto: Alfred Leitgeb



Zum Nachlesen

vegan.at/marktanalyse

global2000.at > Themen > Ressourcen & Gerechtigkeit > Konsum > Lebensmittel & Ernährung > Fleischkonsum in Österreich

wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/ernaehrung-konsum/essen-wir-das-klima-auf

wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/produkte-aus-der-landwirtschaft/soja/soja-wunderbohne-mit-risikanten-nebenwirkungen

naturefund.de > Wissen > Treibhausgase > CO₂ reduzieren > Ernährungsweise

vier-pfoten.at > Unsere Geschichten > Pressemitteilungen > Fleischkonsum in Österreich: Die empfohlene Jahresration ist bereits verputzt

Download der Studie „Die Auswirkungen einer Reduktion des Fleischkonsums auf Tierhaltung, Tierwohl und Klima in Österreich – unter Berücksichtigung eines 100 % Bio-Szenarios“ von Thomas Lindenthal und Martin Schlatzer, Wien 2023: vier-pfoten.at/studie-reduktion-fleischkonsum

nature.com > nature food > articles > article “Cradle-to-grave emissions from food loss and waste represent half of total greenhouse gas emissions from food systems”

klimareporter.de/landwirtschaft/vom-acker-in-die-tonne

bundeskanzleramt.gv.at > Nachhaltige Entwicklung – Agenda 2030/SDGs

umwelt.naturfreunde.at > Berichte > Umweltthemen > Klimaschmankerl

nf-int.org/sdg

nf-int.org > Themen > Wir leben SDGs > Aktivitäten > Klimaschmankerl

#wirlebenSDGs, #KlimaRettenMitGenuss

Gutes Gelingen!

Auf den folgenden Seiten stellen 14 Naturfreunde-Hütten köstliche vegetarische und vegane Gerichte vor. Die für diese Broschüre extra geschossenen wunderschönen Fotos der Speisen hat mit viel Einfühlungsvermögen und Liebe zum Detail Carina Fritz gemacht. Die Fototermine fanden mit tatkräftiger Unterstützung von Doris List-Winder, Regina Hrbek, Uttam Rai und Manuela Grabherr-Gappmayer im Weichtalhaus statt.

Die folgenden Symbole kennzeichnen, ob eine Speise mit tierischen Produkten oder rein pflanzenbasiert zubereitet wird:

 ... vegetarisch

 ... vegan

Für Menschen, die glutenfrei essen müssen bzw. wollen, wurden glutenfreie Gerichte mit diesem Symbol versehen:



Vier der an der Erstellung dieser Broschüre beteiligten Hütten wurde das Österreichische Umweltzeichen verliehen. Um dieses Gütesiegel des Bundesministeriums für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie (BMK) 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 Nachkochen und gutes Gelingen!

SUPPEN

Hofgasteinerhaus: Rollgerstlsuppe „Pistenflitzer“	14
Pinzgauer Hütte: Kokos-Sellerie-Suppe	16
Hans-Berger-Haus: Erbsensuppe	18
Hans-Berger-Haus: Linsensuppe „Arabischer Frühling“	20
Höllensteinhaus: Zucchini-Sellerie-Cremesuppe mit gerösteten Walnüssen	22
Naturfreundehaus Knofeleben: Pastinaken-Apfel-Suppe	24
Pottschacherhütte: Gemüsesuppe	26

HAUPTSPEISEN

Hofgasteinerhaus: Rote-Bete-Falafel-Bowl	30
Pinzgauer Hütte: Rübenknödel mit Blattsalat und Kren	32
Wiesbergerhaus: Omas Erdäpfelwuzerl mit Sauerkraut und Sauerrahm	34
Hans-Berger-Haus: Erdäpfel-Süßkartoffel-Gulasch mit Rosmarinpolenta	36
Schutzhaus Neubau: Quinoa-Gemüestrudel	38
Weichtalhaus: Bärlauch-Gnocchi	40
Weichtalhaus: Dal mit roten Linsen	42
Höllensteinhaus: Vegane Gemüsequiche	44
Waxriegelhaus: Kürbis-Ritschert	46
Pottschacherhütte: Tarkari – veganes nepalesisches Gemüsecurry	48
Rohrauerhaus: Kichererbsencurry	50
Oskar-Schauer-Haus: Steirerburger	52

SÜSSES

Hofgasteinerhaus: Schwarzbear-Bucheln	58
Gföhlberghütte: Pongauer Powidlpofesen	60
Pinzgauer Hütte: Polsterzipf mit Preiselbeeren	62
Weichtalhaus: Schwarzbear-Datschi	64
Ennser Hütte: Veganer ausgezogener Apfelstrudel	66
Ennser Hütte: Bauernkrapfen	68
Naturfreundehaus Knofeleben: Glutenfreier Mohn-Zitronen-Kuchen	70





SUPPEN

ROLLGERSTLSUPPE „PISTENFLITZER“

Zutaten für 4 Portionen

150 g Rollgerste
2 Zwiebeln
200 g Wurzelgemüse
2 Knoblauchzehen
1 EL Öl
125 ml Weißwein
1 l Gemüsesuppe
Salz und Pfeffer
gehackte Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

1. Rollgerste fünf Stunden in reichlich Wasser einweichen; abseihen, in Salzwasser weich kochen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Zwiebeln, Wurzelgemüse und Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. In einem Topf das Öl erhitzen, das Gemüse hinzufügen und etwa drei Minuten lang anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen, die Gemüsesuppe zugießen, die Lorbeerblätter und die Rollgerste dazugeben und die Suppe 20 Min. köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Rollgerstlsuppe anrichten, mit Petersilie garnieren.

Hofgasteinerhaus

Das Hofgasteinerhaus (1950 m) liegt auf der Schlossalm in Bad Hofgastein. Von Mitte Juni bis Anfang November kann man mit der Schlossalmbahn zur Bergstation Kleine Scharte fahren und von dort in ca. 15 Min. zum Haus wandern; im Winter kommt man von der Bergstation per Schiern direkt zur Hütte. Von Bad Hofgastein erreicht man die Hütte in ca. 3,5 Std. Gehzeit.

Weitere Infos
zur Hütte:





KOKOS-SELLERIE-SUPPE

Zutaten für 4 Portionen

300 g gewürfelte Sellerie
100 g gewürfelte Zwiebel
10 g Knoblauch
1 EL Curry
1 l Kokosmilch
3 EL Kokosfett
1 Prise Kala-Namak-Salz
Salz
eventuell 1 EL Maisstärke zum Binden

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den zerdrückten Knoblauch in einem Topf im erhitzten Kokosfett glasig anschwitzen, Curry hinzugeben und leicht mitrösten. Sellerie dazugeben und mit der Kokosmilch aufgießen. Alles weich kochen, anschließend mit dem Stabmixer fein pürieren, salzen und eventuell mit der Maisstärke binden.
2. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit einer Prise Kala-Namak-Salz versehen und mit Brot servieren.

Foto: Naturfreunde-Archiv

Pinzgauer Hütte

Die Pinzgauer Hütte (1704 m) steht am Beginn der Kitzbüheler Alpen. Sie ist u. a. von der Bergstation der Schmittenhöhe-Seilbahn in 45 Min. und von Piesendorf in ca. 2,5 Std. Gehzeit erreichbar. Im Sommer kann man von Schüttdorf mit dem AreitXpress 1 zur Bergstation fahren und von dort in ca. 2 Std. zur Hütte wandern.

Weitere Infos
zur Hütte:





ERBSENSUPPE

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
160 g gewürfelte Erdäpfel
80 g gewürfelte Karotten
50 g gewürfelte Sellerie
600 g Tiefkühlerbsen
1 l Wasser
etwas Rapsöl und Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

1. Die fein geschnittene Zwiebel und die gepresste Knoblauchzehe leicht in Rapsöl anrösten. Das Gemüse dazugeben, noch etwas durchrösten und mit dem Wasser aufgießen. Die Suppe kochen, bis die Erbsen gut zerfallen sind.
2. Die Suppe pürieren und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Foto: Moritz Klee

Hans-Berger-Haus

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 Zahmen 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.

Weitere Infos
zur Hütte:



LINSENSUPPE

vegan glutenfrei

„ARABISCHER FRÜHLING“

Zutaten für 4 Portionen

1 mittelgroße Zwiebel
200 g rote Linsen
1 Schuss Weißwein oder Zitronensaft
1 l Wasser
2 EL Öl zum Anbraten
Salz, Pfeffer, Knoblauch, Lorbeerblatt,
Kreuzkümmel, Koriander, Zitronensaft,
Kurkuma, Chili
frische Pfefferminzblätter

Zubereitung

1. Die Zwiebel fein hacken und in einem Topf im erhitzten Öl anrösten. Dann die roten Linsen dazugeben und leicht durchrösten. Mit Weißwein oder Zitronensaft ablöschen und mit dem Wasser aufgießen. Danach die Suppe nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Lorbeerblatt, Kreuzkümmel, Koriander, Zitronensaft, Kurkuma und Chili würzen.
2. Die Suppe so lange köcheln lassen, bis sich die Linsen auflösen. Zum Schluss frisch gehackte Pfefferminze hinzufügen und mit Papadam und eventuell Chilifäden servieren. Ein Papadam ist ein dünnes frittiertes oder gebackenes Fladenbrot aus Urbohnen- oder Kichererbsenmehl.

ZUCCHINI-SELLERIE-CREMESUPPE MIT GERÖSTETEN WALNÜSSEN

Zutaten für 4 Portionen

Suppe:

240 g Zucchini
80 g Sellerie
80 g Zwiebel
17 g Mehl (für eine glutenfreie Suppe
Reismehl verwenden)
1 Knoblauchzehe
100 ml Schlagobers
800 ml Gemüsesuppe (selbst gekocht
oder mit Suppenpulver zubereitet)
Liebstöckel und Thymian (je nach
Verfügbarkeit frisch oder getrocknet),
Salz, Pfeffer
Öl
etwas Zitronensaft

Geröstete Walnüsse:

2 EL Pflanzenöl
250 g Walnüsse
¼ TL Salz
½ TL Chilipulver (Gewürzmischung)
1 TL Rosmarin
1 TL süßes Paprikapulver
etwas Pfeffer

Tipp

Für vier Suppenportionen würden natürlich auch weniger Nüsse reichen. Aber wenn man schon röstet, kann man gleich mehr machen und in einem Schraubglas im Kühlschrank aufheben. Die gerösteten Walnüsse eignen sich auch gut für Blattsalate, andere Suppen, zum Knabbern etc.



Zubereitung

1. Für die gerösteten Walnüsse das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, die Walnüsse, das Chilipulver, den Rosmarin und das Salz hinzufügen. Unter mehrfachem Rühren bei kleiner Hitze ca. 5 Min. rösten. In der letzten Minute etwas Pfeffer und dann das Paprikapulver hinzugeben und kurz mitrösten. Aufpassen, dass der Röstvorgang nicht zu lange dauert und die Hitze nicht zu groß ist! Fleißig rühren, damit nichts anbrennt. Die Nüsse kurz abkühlen lassen und noch warm mit einem Messer klein hacken und in einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren.
2. Für die Suppe Zucchini und Sellerie in kleine Würfel schneiden, Knoblauch pressen oder fein schneiden. Zwiebel klein schneiden. Etwas Öl in einen Topf geben und erhitzen, die Zwiebel darin glasig anbraten. Zucchini, Sellerie und Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten. Dann das Mehl dazugeben und gut verrühren, anschließend mit der Suppe und dem Schlagobers ablöschen. Die Gewürze hinzugeben: Liebstöckel kann ruhig reichlich sein, bei Thymian, Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
3. Die Suppe so lange köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist, anschließend mit dem Pürierstab gut pürieren. Am Schluss mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Da Schlagobers verwendet wird, kann die Suppe gut eingefroren werden. Sowohl der Geschmack als auch das Aussehen bleiben erhalten.
4. Die Zucchini-Sellerie-Cremesuppe mit ca. 2 Teelöffeln gerösteten Walnüssen pro Portion servieren.

PASTINAKEN-APFEL-SUPPE

veggie glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

400 g Pastinaken
2 EL Butter
½ l Apfelsaft
1 l Gemüsesuppe
Salz, Pfeffer
1–2 EL fein gehackte Petersilie
2 Äpfel

Zubereitung

1. Pastinaken schälen und würfelig schneiden. In einer Pfanne 1 EL Butter (etwas Öl) erhitzen und die Pastinaken anrösten. Mit Apfelsaft ablöschen und mit der Gemüsesuppe aufgießen. Pastinaken weich kochen und dann pürieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie hinzufügen.
2. Die Äpfel schälen, in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne in 1 EL Butter (in etwas Öl) anrösten und als Suppeneinlage servieren.

Vegane Variante

Statt der Butter verwendet man Pflanzenöl.

Foto: Doris List-Winder

Naturfreundehaus Knofeleben

Das mit dem Österreichischen Umweltzeichen ausgezeichnete 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.

Weitere Infos
zur Hütte:





GEMÜSESUPPE

vegan glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

500 g Gemüse nach Saison (Karotten, Peterwurze, Gelbe Rüben, Zeller, Karfiol, Erdäpfel, Erbsen, Fisolen etc.)
1 l Suppe (Gemüsesuppenwürfel)
etwas Grünzeug (Zellergrün, Liebstöckel, Petersilie)
Lorbeer, Majoran, Thymian, ca. 1 EL
Gemüsefond (Pulver), Salz, Pfeffer

Wenn möglich, alle Zutaten in Bioqualität!

Zubereitung

1. Das Gemüse schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Die Suppe in einen Topf geben, die Gewürze, das Grünzeug, den Gemüsefond und das Gemüse hinzugeben und zum Kochen bringen. Die Suppe so lange kochen lassen, bis das Gemüse weich ist, danach mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vegetarische Variante

2 EL Butter in einem Topf schmelzen lassen, 1 EL (glutenfreies) Mehl einsieben, dabei ständig rühren. Durchschwitzen lassen, mit 200 ml Gemüsesuppe aufgießen und mit einem Kochlöffel gut umrühren, damit keine Klumpen entstehen, und kurz aufkochen lassen. Danach die leicht cremige Einbrenn in die Gemüsesuppe einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



HAUPTSPEISEN

ROTE-BETE-FALAFEL-BOWL



Zutaten für 4 Portionen

Falafel (16 Stück):

250 g getrocknete Kichererbsen
 3 Knoblauchzehen
 1 Biozitrone
 ½ Bund Petersilie
 125 g Rote Bete (Rote Rübe)
 1 TL gemahlener Koriander
 1 TL Kreuzkümmel
 1 EL Weizenmehl (für die glutenfreie Variante Reismehl verwenden)
 Salz, Pfeffer
 Pflanzenfett zum Frittieren

Dressing:

12 EL Olivenöl
 4 EL weißer Balsamicoessig
 4 TL Senf
 4 TL Honig oder Zucker
 1 TL Salz
 Pfeffer aus der Mühle

Weitere Zutaten:

ca. 150 g Gemüse zum Toppen
 (z. B. Kohlsprossen, Rote Bete,
 Karotten, Süßkartoffeln)
 Blattsalat (je nach Belieben Eisberg-,
 Vogeler-, Eichblattsalat etc.)
 1 kleine Dose Mais
 250 g Reis

Zubereitung

1. Am Vorabend die Kichererbsen mit reichlich Wasser bedecken und über Nacht einweichen lassen.
2. Am nächsten Tag die Knoblauchzehen schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Zitrone heiß waschen und trockenreiben, die Schale abreiben, den Saft auspressen. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Die Rote Bete schälen und fein raspeln. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.
3. Kichererbsen, Rote Bete, Knoblauch, Petersilie, Zitronenschale und 4 EL Zitronensaft mit den Gewürzen, dem Mehl und etwas Salz und Pfeffer fein pürieren. Die Falafel-Masse mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, 10 Min. ziehen lassen.
4. In einem Topf das Fett (5 cm hoch) erhitzen. Aus der Falafel-Masse mit zwei Esslöffeln Nocken abstechen und 16 Bällchen formen. Mit einem Holzstäbchen testen, ob das Fett heiß genug ist: Steigen daran beim Hineinhalten sofort Bläschen auf, ist das Fett heiß genug. Die Bällchen in drei Portionen in ca. 4–5 Min. rundherum knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Das gewünschte Gemüse, in unserem Fall sind es Kohlsprossen, Karotten, Rote Bete und Süßkartoffeln, bissfest kochen oder dämpfen. Den gewünschten Reis ca. 10–15 Min. kochen.
6. Für das Dressing alle Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Den Reis in eine große Schüssel geben, dann das gekochte Gemüse, den abgetropften Mais und die Falafel hinzufügen. Zum Schluss die Bowl mit Blattsalat garnieren und mit dem Dressing beträufeln.

RÜBENKNÖDEL MIT BLATTSALAT UND KREN

Zutaten für 4–6 Portionen

1 kleine Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 300 g altbackenes, gewürfeltes Weißbrot
 250 ml Kokosmilch
 200 g vorgegarte, würfelig geschnittene Rote Rüben
 30 g Kokosfett
 2 Eier
 Salz und Pfeffer
 1 EL Mehl
 2 EL Semmelbrösel
 je eine Messerspitze Muskat und Anis
 1 Messerspitze Kreuzkümmel
 20 g geriebener Kren

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und kleinwürfelig schneiden und im erhitzten Kokosfett glasig anschwitzen. Die Rote Rüben und Gewürze hinzufügen und verrühren. Alles lauwarm mit einem Mixstab grob pürieren und anschließend mit den Weißbrotwürfeln, der Kokosmilch, den Eiern, dem Mehl und den Semmelbröseln vorsichtig zu einem Teig vermengen. Sollte die Masse nicht binden, eventuell noch ein Ei oder Mehl hinzufügen.
2. Aus der Knödelmasse gleich große Knödel formen und in einen großen Topf mit reichlich kochendem Salzwasser geben; knapp 20 Min. nicht zugedeckt kochen lassen.
3. Die fertig gekochten Knödel mit Kren bestreuen und am besten mit frischen Blattsalaten genießen.

Tipp

Beim längeren Kochen verlieren Rote Rüben ihre Farbe. Will man schön gefärbte Knödel haben, formt man kleine Knödel mit einem Durchmesser von ca. 4 cm und lässt diese nur 6 Min. kochen. Zusätzlich kann man auch etwas Zitronensäure ins Kochwasser geben.



OMAS ERDÄPFELWUZERL MIT SAUERKRAUT UND SAUERRAHM

Zutaten für 4 Portionen

1 kg mehlig-e Erdäpfel
250 g griffiges Weizenmehl
250 g Weizengrieß
4 Eidotter
Salz nach Bedarf
100 ml Rapsöl (bei Bedarf mehr)
250 g abgepacktes Sauerkraut
Sauerrahm
oder
Apfelmus

Zubereitung

1. Die Erdäpfel weich kochen, schälen und fein reiben. Weizenmehl, Grieß, Eidotter und Salz hinzufügen und zu einem Teig verarbeiten. 30 Min. rasten lassen.
2. In eine Auflaufform (36×28 cm) das Rapsöl geben. Aus dem Teig fingerdicke, handbreite Wuzerl formen. Die Teigrollen kurz in Öl rollen und nacheinander in die Form schichten. Im Ofen bei 200 °C ca. 20 Min. goldbraun backen.
3. Die fertigen Erdäpfelwuzerl mit Sauerkraut und Sauerrahm servieren.

Süße Alternative

Wer es lieber süß mag, spart mit dem Salz im Teig und serviert die Wuzerl mit Apfelmus. In der Naturfreunde-Broschüre „Naturfreunde-Hütten kochen auf! Rezepte & Tipps gegen Lebensmittelverschwendung“ findest du auf Seite 56 ein einfaches Rezept für köstliches Apfelmus.

Download: umwelt.naturfreunde.at > Service > Publikationen > Infolder & Broschüren > Kochbuch „Naturfreunde-Hütten kochen auf!“

Foto: Doris List-Winder

Wiesberghaus

Das Wiesberghaus (1884 m) ist auch ein alpines Ausbildungszentrum und steht auf der Wiesberghöhe im Dachstein-Gebiet. Es ist u. a. vom Bahnhof Obertraun Dachsteinhöhlen in 5,5 Std., vom Parkplatz Echerntal in Hallstatt-Lahn in ca. 3 Std. und von der Bergstation Dachsteinseilbahn Oberfeld (Gjaid-Station) in 2–2,5 Std. Gehzeit erreichbar.

Weitere Infos
zur Hütte:



ERDÄPFEL-SÜSSKARTOFFEL-GULASCH MIT ROSMARINPOLENTA

Zutaten für 4 Portionen

Erdäpfel-Süßkartoffel-Gulasch:

1 l Wasser
 600 g rohe und groß gewürfelte
 Erdäpfel (etwa 4 × 4 cm)
 1 große Zwiebel
 50 g gewürfelte Sellerie
 (etwa 1,5 × 1,5 cm)
 100 g gewürfelte Karotten
 (etwa 1,5 × 1,5 cm)
 600 g gewürfelte Süßkartoffeln
 (2 × 2 cm)
 1 roter kleinwürfelig geschnittener
 Paprika
 Öl
 ½ EL Paradeismark
 Salz, Pfeffer, Knoblauch, Paprika,
 Oregano, Kreuzkümmel, Kümmel, Chili,
 Lorbeerblatt

Rosmarinpolenta:

200 g Polenta
 3-fache Wassermenge und ein guter
 Schuss Olivenöl
 Salz
 2 EL getrockneter oder frischer
 gehackter Rosmarin
 Olivenöl

Zubereitung

1. Für das Erdäpfel-Süßkartoffel-Gulasch die Zwiebel klein hacken und in einem Topf in Öl leicht bräunen, Paradeismark hinzugeben, verrühren und mit dem Wasser aufgießen. Den Sud mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Paprika, Oregano, Kreuzkümmel (wenig), Kümmel (wenig), Chili und Lorbeerblatt deftig würzen (die Erdäpfel brauchen relativ viel Salz und starke Gewürze).
2. Erdäpfel, Sellerie und Karotten dazugeben und ca. 20 Min. bissfest kochen. Danach die Süßkartoffeln und den roten Paprika begeben und das Gulasch weitere 15–20 Min. kochen lassen.
3. Für die Rosmarinpolenta das Wasser mit dem Olivenöl und Rosmarin aufkochen; die Polenta einrühren, umrühren und bei geringer Hitze ca. 20 Min. quellen lassen. Abschließend mit Olivenöl geschmacklich abrunden, eventuell mit einem Eisportionierer anrichten.

QUINOA-GEMÜSESTRUDEL

Zutaten für 4 Portionen

100 g Quinoa
 200 ml Gemüsebrühe
 1 Zwiebel
 200 g geraspelte Zucchini
 100 g geraspelte Karotten
 2 Knoblauchzehen
 1 TL Salz, etwas Pfeffer und 1 gehackten Rosmarinzweig
 2 Biostrudelblätter (gezogener Strudelteig)
 Öl
 zerlassene Margarine fürs Bestreichen der Strudelblätter

Will man den Strudelteig selbst zubereiten, kann man das Rezept von der Ennser Hütte auf Seite 66 ausprobieren.

Zubereitung

1. Quinoa in ein Sieb geben und mit heißem Wasser waschen; danach in einen Topf geben, die Gemüsebrühe dazu gießen und bei kleiner Flamme zugedeckt ca. 15–20 Min. garen.
2. Die Zwiebel fein hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen und darin die Zwiebel, die Zucchini und die Karotten anrösten. Die zerdrückten Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer und Rosmarin begeben. Kurz durchrösten, abkühlen lassen und mit der Quinoa vermischen.
3. Die Strudelblätter auf ein Backpapier legen und mit zerlassener Margarine (oder Butter) bestreichen. Je eine Hälfte der Quinoafülle auf ein Strudelblatt verteilen und den Teig einrollen. Die beiden Strudel auf ein geöltes Blech legen und mit zerlassener Margarine bestreichen.
4. Das Backrohr auf 180 °C vorheizen. Die Strudel bei 170 °C eine halbe Stunde lang backen. Mit einer Sauerrahm-Knoblauch-Sauce (für die vegane Variante der Sauce statt Sauerrahm ungesüßtes Sojajoghurt verwenden) und Blattsalat servieren.

Foto: Alfred Leitgeb

Schutzhaus Neubau

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., von Kolmsaigurn in 2 Std. (Weg Barbarawasserfall) und über den Familienwanderweg in 2,5 Std. Gehzeit erreichbar.

Weitere Infos
zur Hütte:





BÄRLAUCH-GNOCCHI



Zutaten für 4 Portionen

60g Bärlauch
2 Eier
150g Hartweizengrieß
2 TL Kräutersalz
600g mehligte Erdäpfel

Zubereitung

1. Die ungeschälten Erdäpfel am Vortag kochen.
2. Am nächsten Tag die Erdäpfel schälen und durch eine Erdäpfelpresse drücken. Bärlauch pürieren und ihn mit den Eiern, dem Hartweizengrieß und dem Salz zu den Erdäpfeln geben. Gut durchkneten und die Masse möglichst schnell weiterverarbeiten: Den Teig zu Rollen formen, die etwa 2 cm breit sind, und davon 2 cm lange Stücke abschneiden, aus denen man Kugeln formt. Die Kugeln über ein Gnocchibrett rollen, um sie in die typische Gnocchiform zu bringen. Stattdessen kann man auch mit den Zinken einer Gabel das typische Rillenmuster auf die kleinen Teiglinge drücken.
3. Die Gnocchi in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und bei mittlerer Hitze ziehen lassen. Nicht zudecken. Sobald die Gnocchi an die Wasseroberfläche gestiegen sind, aus dem Wasser nehmen.

Man kann die rohen Gnocchi auch auf einem Teller anrichten, ein wenig Butter auf die Gnocchi geben und den Teller in den Dampfgerar stellen; die Gnocchi bei 100 °C 9 Min. garen.

Tipp



Statt die Erdäpfel in Wasser zu kochen, kann man sie auch so zubereiten: Salz auf die gewaschenen ungeschälten Erdäpfel streuen und sie auf einem Backblech für 45 Min. bei 180 °C ins Backrohr geben. Das entzieht den Erdäpfeln die Feuchtigkeit und macht ihren Geschmack dichter. Diese Vorgangsweise empfiehlt sich auch bei anderen Gemüsesorten, die normalerweise gekocht werden, etwa bei Roten Rüben.



DAL MIT ROTEN LINSEN

Zutaten für 4 Portionen

250 g rote Linsen
 150 g Zwiebel
 2–3 Knoblauchzehen
 400 g Paradeisstücke
 400 ml Kokosmilch
 400 ml Wasser
 2 EL Öl
 frischer Ingwer in der Größe eines
 halben Daumens
 2 TL Garam Masala, 1 TL Kurkuma,
 eine Prise Cayennepfeffer, 1 TL Kreuz-
 kümmel
 2 EL Gemüsebrühe-Pulver
 2–3 EL Zitronensaft

Zubereitung

1. In einem Topf Öl erhitzen, gewürfelte Zwiebel andünsten, gegen Ende die gepressten Knoblauchzehen dazugeben. Wasser, Paradeisstücke, Kokosmilch und rote Linsen hinzufügen und zum Kochen bringen, ca. 20 Min. köcheln lassen, immer wieder umrühren, damit sich die Linsen nicht anlegen.
2. Ingwer, Garam Masala, Kurkuma, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel und 2 EL Gemüsebrühe-Pulver zugeben, gut verrühren und nochmals 5 Min. köcheln lassen. Abschließend mit Zitronensaft abschmecken.

Foto: Naturfreunde-Archiv

Weichtalhaus

Das Weichtalhaus (563 m) steht im Höllental zwischen Rax und Schneeberg am Fuß der Weichtalklamm. Von der Bushaltestelle „Höllental Weichtalhaus“ erreicht man das Haus, das auch als Ausbildungs- und Kletterzentrum der Naturfreunde dient, in 4 Min. und von Payerbach-Reichenau (über Hirschwang und Wasserleitungsweg) in 3 Std. Gehzeit.

Weitere Infos
zur Hütte:





VEGANE GEMÜSEQUICHE

Zutaten

Teig:

200 g Bioweizenmehl
200 g Biovollkornmehl
2 TL Backpulver
½ TL Salz
220 g kalte Biomargarine
60 g kaltes Wasser

Gemüsefüllung:

350 g Lauch
1 kg klein geschnittenes Biogemüse nach Saison (Karotten, Kraut, Broccoli, Kohlrabi etc.)
1 Packung Räuchertofu
150 g Kichererbsen
etwas Kurkuma und Kümmel
Salz, Pfeffer
Olivenöl

Cuisinemischung:

2 Packungen Hafercuisine (= vegane Kochsahne)
40 g Speisestärke
2 EL Leinschrot
Salz, Pfeffer, etwas Muskat

Zubereitung

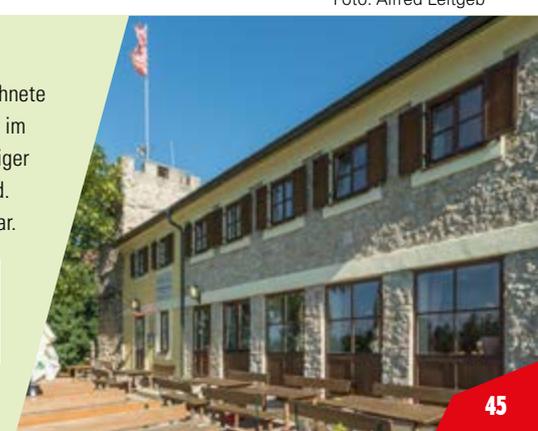
1. Für die Gemüsefüllung die Kichererbsen am Vortag einweichen.
2. Am Kochtag für den Teig alle trockenen Zutaten miteinander vermischen, die klein geschnittene Margarine und das Wasser dazugeben und zu einem mürben Teig verkneten. Den Teig 30 Min. kalt stellen.
3. Die eingeweichten Kichererbsen abseihen und mit reichlich Wasser weich kochen. Den Räuchertofu kleinwürfelig schneiden und in Olivenöl anbraten, bis die Würfel schön braun sind. Das klein geschnittene Gemüse in einer Pfanne mit Olivenöl und Gewürzen rösten, bis es bissfest ist. Die Kichererbsen hinzufügen und vermengen. Abkühlen lassen.
4. Für die Cuisinemischung alle Zutaten miteinander vermengen. Das Backrohr auf 180 °C vorheizen. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, mit etwas Mehl ausrollen und in eine Tortenform mit 26 cm Durchmesser geben. Damit der Teigrand nicht zusammenfällt, zerknülltes Backpapier auf den Teig legen. Den Teig ca. 15 Min. vorbacken. Anschließend die Gemüsefüllung in die Form auf den vorgebackenen Teig geben, die Cuisinemischung darüber verteilen und ca. 45 Min. backen.

Foto: Alfred Leitgeb

Höllensteinhaus

Das mit dem Österreichischen Umweltzeichen ausgezeichnete 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.

Weitere Infos
zur Hütte:



KÜRBIS-RITSCHERT**Zutaten für 4 Portionen**

200 g getrocknete Käferbohnen
 250 g Rollgerste
 300 g Kürbis
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 Pflanzenöl
 ein Schuss Apfelessig
 1 l Gemüsesuppe
 2 Lorbeerblätter
 2 mehlig Erdäpfel
 Blätter von 1–2 Liebstöckelstielen oder
 1 EL getrockneter Liebstöckel
 8 frische Salbeiblätter
 Salz, Pfeffer

Für diesen Eintopf eignet sich jede Art von Speisekürbis. Will man sich das Schälen ersparen, verwendet man einen Hokkaido-Kürbis; seine Schale wird beim Kochen weich und kann gegessen werden.

Zubereitung

1. Die Bohnen und die Rollgerste über Nacht in Wasser einweichen.
2. Den geschälten Kürbis in etwa ein Zentimeter große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und in einem Topf in erhitztem Öl anschwitzen. Kürbiswürfel zugeben und mitdünsten. Mit Apfelessig ablöschen und mit der Suppe aufgießen.
3. Die Käferbohnen, die Rollgerste sowie die Lorbeer- und Liebstöckelblätter dazugeben und ca. eine Stunde zugedeckt köcheln lassen; öfter umrühren und bei Bedarf etwas Suppe nachgießen. Nach dieser Stunde Kochzeit die geschälten und würfelig geschnittenen Erdäpfel zum Eintopf geben und diesen weitere 30 Min. kochen lassen. Der Eintopf sollte leicht cremig sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In einer Pfanne wenig Öl erhitzen und die Salbeiblätter knusprig rösten. Das Ritschert mit dem gerösteten Salbei anrichten.

Foto: Martin Tod

Waxriegelhaus

Das Waxriegelhaus (1361 m) liegt am Waxriegel nahe dem Siebenbrunnenkessel auf der Rax und ist vom Parkplatz direkt am Preiner Gscheid in ca. 45 Min. Gehzeit erreichbar.

Weitere Infos
zur Hütte:



TARKARI – VEGANES NEPALESISCHES GEMÜSECURRY

Zutaten für 4 Portionen

500 g Basmatireis in Bioqualität
3 mittlere Erdäpfel
3 Karotten
4 Knoblauchzehen
10 Karfiolrosen in Suppenlöffelgröße
½ Zwiebel
2 Paradeiser
ca. 250 ml Wasser (oder Gemüsesuppe
oder Gemüsefond)
je 1 TL Salz, Kurkuma, Chilipulver
(scharf oder mild), Mixed Masala
(erhältlich in Asiashops)
Öl

Wenn möglich, alle Zutaten in
Bioqualität!

Zubereitung

1. Reis mit 1,5-facher Wassermenge weich kochen.
2. Erdäpfel, Karotten und Zwiebel schälen, danach in kleine Würfel schneiden, ebenso die Paradeiser. Die Karfiolrosen in kleinere Stücke brechen, die Knoblauchzehen klein hacken.
3. In einem Topf etwas Öl erhitzen und darin den Knoblauch sowie die Zwiebel leicht braun anrösten. Karotten und Karfiol begeben und gut durchrühren; mit etwas Flüssigkeit (Wasser oder Gemüsefond) ablöschen und zugedeckt 3–4 Min. ziehen lassen. Danach die Paradeiser und die Erdäpfel hinzufügen, immer wieder gut umrühren und mit etwas Flüssigkeit (Wasser, Gemüsesuppe oder Gemüsefond) ablöschen, alle Gewürze hinzufügen, abdeckt aufkochen lassen und 3–5 Min. kochen (falls notwendig noch etwas Flüssigkeit begeben). Nun auf niedriger Stufe das Gemüse zugedeckt so lange ziehen lassen, bis alle Gemüsearten weich sind.
4. Den Reis anrichten und mit dem Gemüse vermischen.

Foto: Kathrin Bongartz

Pottschacherhütte

Die Pottschacherhütte (914 m) liegt am Hartriegel des Gahns im Schneeberg-Gebiet. Die Hütte erreicht man u. a. von Gasteil ab Fam. Kirnbauer in ca. 45 Min., von der Wegscheid-Kapelle in ca. 1 Std., von Priggglitz in ca. 1 h 15 Min., vom Bahnhof Pottschach über Gasteil in ca. 2,5 Std. und vom Bahnhof Gloggnitz in ca. 2,5 Std. Gehzeit.

Weitere Infos
zur Hütte:



KICHERERBSENCURRY

Zutaten für 4 Portionen

5 festkochende Erdäpfel
 3 Knoblauchzehen
 2 Zwiebeln
 1 ca. 3 cm großes Stück frischer Ingwer
 1 TL Salz
 3 EL Öl
 2 TL Korianderpulver
 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
 3 TL Currypulver
 250 ml Kokosmilch
 ca. 150 ml Wasser
 500 g Kichererbsen (2 Dosen)
 1 Dose Paradeiswürfel
 frischer Schnittlauch, Petersilie oder
 Brunnenkresse zum Garnieren

Zubereitung

1. Die Erdäpfel schälen und in nicht zu kleine Würfel schneiden, damit sie nicht verkochen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Erdäpfelwürfel ca. 7 Min. lang (nicht zu weich) kochen.
2. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und klein hacken. Sonnenblumenöl in einem Topf heiß werden lassen und die Zwiebel-, Knoblauch- und Ingwerstücke darin 3 Min. lang anrösten. Kreuzkümmel, Currypulver und Koriander unterrühren und 2–3 Min. lang mitrösten. Dabei ständig umrühren, bis es eine Paste wird und sich am Topfboden Röstaromen absetzen.
3. Danach mit Wasser und Kokosmilch aufgießen und gut unterrühren, bis die Paste sich auflöst. Paradeiser, Kircherbsen und Erdäpfel dazugeben, umrühren und alles bei kleiner Hitze zugedeckt 20–30 Min. lang köcheln lassen.
4. Beim Anrichten das Curry mit geschnittenem frischem Schnittlauch, gehackter Petersilie oder gehackter Brunnenkresse dekorieren.

Foto: Alfred Leitgeb

Rohrauerhaus

Das mit dem Österreichischen Umweltzeichen ausgezeichnete 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.

Weitere Infos
zur Hütte:





STEIRERBURGER

Zutaten für 4 Portionen

Käferbohnenlaibchen:

200 g gekochte Käferbohnen und etwas Kochwasser
 2 Zwiebeln, ½ Knoblauchzehe
 1 Karotte
 70 g Haferflocken
 1 EL Paradeismark, 1 EL Senf
 2 EL gehackte Petersilie
 Chiliflocken und Salz nach Geschmack
 Sonnenblumenöl

Burgerweckerl:

400 g glattes Weizenmehl
 100 ml leicht erwärmtes Bier
 130 ml lauwarmes Wasser
 25 g geriebene Kürbiskerne
 25 ml Kürbiskernöl
 1 EL geröstete Zwiebel
 1 TL Salz, ½ TL Kristallzucker
 10 g frische Germ
 gehackte Kürbiskerne zum Bestreuen

Paradeissauce:

2 klein gewürfelte Paradeiser
 ½ Knoblauchzehe
 30 g klein gewürfelte Zwiebel
 50 ml passierte Paradeiser
 Sonnenblumenöl zum Anbraten
 Salz, Pfeffer
 Oregano, Basilikum
 2 EL Paradeis- oder Apfelessig

Zum Belegen des Burgers:

Salatblätter, gebratene Zwiebelringe
 Kürbiskern- oder Liebstockpesto

Zubereitung

1. Für die Laibchen die gekochten Käferbohnen in einer Schüssel zerstampfen. Die fein gehackten Zwiebeln in heißem Öl anrösten und in die Schüssel geben. Die halbe Knoblauchzehe fein hacken oder durch eine Presse drücken, die Karotte fein raspeln und beides in die Schüssel geben. Die Haferflocken grob mit der Küchenmaschine mahlen oder fein hacken und mit dem Paradeismark, dem Senf und der Petersilie in die Schüssel geben und alles gut durchmischen. Mit den Chiliflocken und Salz nach Geschmack würzen. Falls die Masse zu trocken ist, etwas Kochwasser hinzufügen.
2. Laibchen formen und in heißem Sonnenblumenöl beidseitig braten.
3. Für die Burgerweckerl die Germ im lauwarmen Bier-Wasser-Gemisch auflösen und mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Germteig verkneten. Aus dem Teig Kugeln (je 100–120 g schwer) formen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, etwas flach drücken und mit einem sauberen Tuch zudeckt ca. 30 Min. aufgehen lassen.
4. Je eine kleine Schale mit lauwarmem Wasser und gehackten Kürbiskernen bereitstellen. Die Weckerl mit der Oberseite zuerst in das Wasser und dann in die gehackten Kürbiskerne tunken. Die fertigen Weckerl im vorgeheizten Backrohr bei 170 °C Heißluft ca. 15 Min. lang backen lassen.
5. Für die Sauce in einem Topf Sonnenblumenöl erhitzen. Darin die Paradeiswürfel, die Zwiebel und den Knoblauch hell anschwitzen und mit dem Essig ablöschen. Die passierten Paradeiser hinzugeben und würzen. Die Sauce etwas einkochen und dann abkühlen lassen.

Fortsetzung auf der nächsten Seite!



STEIRERBURGER



- Die Burgerweckerl halbieren und die Innenseiten kurz antoasten (oder in einer trockenen Pfanne anbraten). Die Burgerböden mit der Paradeissauce bestreichen und mit Salatblättern belegen. Darauf die Käferbohnenlaibchen und zuletzt gebratene Zwiebelringe setzen. Die Burgerdeckel auf der Innenseite mit Kürbiskern- oder Liebstockpesto bestreichen und die Burger damit schließen.
- Liebstockpesto ist schnell selbst gemacht: Einfach frische Liebstockblätter gut waschen und trocken schleudern, mit etwas Sonnenblumenöl und Salz mit dem Stabmixer pürieren – fertig!

Vegetarische Variante

Beim Belegen der Burgerweckerl gibt man auf die Käferbohnenlaibchen jeweils eine Scheibe Käse, den man darauf schmelzen lässt.

Foto: Hilde Matouschek

Oskar-Schauer-Haus

Das Oskar-Schauer-Haus (1409 m), auch Sattelhaus genannt, liegt auf der Terenbachalm in der Steiermark. Man erreicht die Hütte u. a. von Graden/Jägerwirt in 2,5 Std. und von der Bushaltestelle Krenhof/Gasthaus Versnjak in ca. 3 Std. Gehzeit. Man kann mit dem Auto bis zur Hütte fahren und von dort aus herrliche Rundwanderungen unternehmen.

Weitere Infos
zur Hütte:



Lust auf weitere Klimaschmankerl zum Nachkochen?

Noch mehr tolle vegetarische und vegane Hüttenrezepte findest du auf umwelt.naturfreunde.at > Berichte > Umweltthemen > Klimaschmankerl oder über diesen QR-Code





SÜSSES

SCHWARZBEER-BUCHTELN

Zutaten für 12 Buchteln

Teig:

250 ml lauwarme Milch
 500 g glattes und gesiebtes Mehl
 50 g zerlassene Butter
 50 g Zucker
 20 g frische und zerbröselte Germ
 2 Dotter
 1 Ei
 8 g Vanillezucker
 5 g Salz
 geriebene Schale von einer Biozitrone
 Butter zum Bestreichen

Fülle:

Marmelade aus Schwarzebeeren wie Heidelbeeren, Brombeeren oder Holunderbeeren

Zum Garnieren:

frische Schwarzebeeren

Zubereitung

1. In einer Schüssel Mehl, Germ, Butter, Zucker, Ei, Dotter, Vanillezucker und geriebene Zitronenschale mit der Küchenmaschine verkneten. Milch nach und nach zugeben. Den Teig so lange verarbeiten, bis er nicht mehr an den Schüsselrändern kleben bleibt – das dauert ca. 10–15 Min. Den Teig an einem warmen Ort etwa 40 Min. gehen lassen (siehe Tipp auf Seite 69).
2. Den Teig einen Zentimeter dick ausrollen und in ca. 5×5 cm große Teile schneiden. Jedes Stück flach drücken und in die Mitte einen Esslöffel Schwarzebeermarmelade geben. Die vier Ecken der Teigstücke übereinanderschlagen und zusammendrücken.
3. Jede Buchtel mit zerlassener Butter bestreichen und mit der Naht nach unten nebeneinander in eine ausgebutterte, ca. 5 cm hohe Backform (ca. 36×27 cm) schichten (nicht zu eng, da die Buchteln noch etwas aufgehen).
4. Die Buchteln 15 Min. gehen lassen. Dann die Backform ins Backrohr geben und die Buchteln unter mehrmaligem Bestreichen mit Butter ca. 40 Min. lang bei 170 °C backen.
5. Die Buchteln aus dem Rohr nehmen, voneinander trennen, mit warmer Vanillesauce anrichten, anzuckern, mit frischen Schwarzebeeren garnieren und servieren.





PONGAUER POWIDLPOFESEN



Zutaten für 4 Portionen

8 Scheiben weißer Toast
Powidl
3 Eier
20 ml Milch
2 Päckchen Vanillezucker
Butterschmalz
Staubzucker
Apfelmus als Beilage

Zubereitung

1. So viel Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen, dass man die Pofesen schwimmend herausbacken kann.
2. Die Eier mit der Milch und dem Vanillezucker in einem tiefen Teller verquirlen. Einen Esslöffel Powidl auf eine Toastscheibe streichen und eine zweite Toastscheibe darauflegen. Den Toastsandwich in dem Ei-Milch-Gemisch beidseitig so durchziehen, dass er vollständig mit dem Ei-Milch-Gemisch bedeckt ist. Die Pofese sofort im heißen Butterschmalz goldbraun herausbacken.
3. Die fertig gebackene Pofese mit Staubzucker bestreuen und mit Apfelmus servieren. In der Naturfreunde-Broschüre „Naturfreunde-Hütten kochen auf! Rezepte & Tipps gegen Lebensmittelverschwendung“ findest du auf Seite 56 ein einfaches Rezept für köstliches Apfelmus. Download: umwelt.naturfreunde.at > Service > Publikationen > Infofolder & Broschüren > Kochbuch „Naturfreunde-Hütten kochen auf!“

Foto: Alfred Leitgeb

Gföhlberghütte

Die mit dem Österreichischen Umweltzeichen ausgezeichnete Gföhlberghütte (825m) liegt auf dem Gföhlberg im Wienerwald. Die Nichtraucherhütte 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.

Weitere Infos
zur Hütte:





POLSTERZİPF MIT PREISELBEEREN



Zutaten

250 ml Milch
150 g Butter
1 kg Mehl
2 Eier
100 g Staubzucker
Salz
1 Päckchen Vanillezucker
2 cl Rum
Pflanzenfett
Preiselbeermarmelade zum Füllen

Zubereitung

1. Milch und Butter aufkochen, in eine Schüssel gießen und nun das Mehl, die Eier, den Staubzucker, eine Prise Salz, Vanillezucker und den Rum hinzufügen und verrühren. Den Teig eine Stunde rasten lassen.
2. Den Teig zu einem Rechteck dünn ausrollen und in Quadrate (ca. 4×4 cm) schneiden. Jeweils einen Teelöffel Marmelade in die Mitte setzen und den Teig zu einem Dreieck zusammenklappen. Danach die Ränder mit einer Gabel zusammendrücken. Die Polsterzöpfe in heißem Fett schwimmend goldbraun (oder in einer Fritteuse bei 180 °C) herausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Mit Staubzucker bestreuen und servieren.



SCHWARZBEER-DATSCHI



Zutaten für 4 Portionen

400 g Schwarzbeeren, am besten
Waldheidelbeeren
80 g Kristallzucker
1 Ei
80 g gesiebes Mehl
60 ml Milch
Butter fürs Anbraten
etwas Staubzucker

Zubereitung

1. Die Schwarzbeeren mit dem Zucker vermischen, in der Folge die weiteren Zutaten dazugeben. Leicht verrühren. Die Schwarzbeeren dabei nicht zerdrücken!
2. In einer Palatschinkenpfanne Butter erhitzen. Auf die heiße Butter den Schwarzbeeren-Teig in Form von Laibchen setzen. Beidseitig schön anbraten.
3. Die fertigen Datschi anrichten und mit Staubzucker bestreuen. Am besten schmeckt dazu ein Glas frische Milch!

VEGANER AUSGEZOGENER APFELSTRUDEL

Zutaten für zwei Strudel

Strudelteig:

300 g glattes Mehl
10 g Öl
1 Spritzer Essig
1 Prise Salz
150 ml lauwarmes Wasser

Fülle:

1,5–2 kg Äpfel
100–200 g Zucker je nach Apfelsorte
2 EL Gelierzucker
100 g geriebene Nüsse
1 TL gemahlener Zimt
½ TL gemahlene Nelken

Zubereitung

1. Für den Teig alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten und kneten, daraus zwei Kugeln formen, diese mit Öl bestreichen und auf einen Teller legen, mit Klarsichtfolie abdecken und bei Zimmertemperatur ca. 30 Min. rasten lassen.
2. Für die Fülle die Äpfel schälen, entkernen und blättrig schneiden (wenn die Schale nicht zu fest ist, braucht sie nicht entfernt zu werden) und in einer Schüssel mit den restlichen Zutaten vermischen.
3. Ein Backblech entweder mit Öl bepseln oder mit Backpapier auslegen
4. Eine Teigkugel auf einem gut bemehlten Tuch mit einem Nudelholz ausrollen. Danach über den Handrücken weiter ziehen, bis man durchsieht. Den Teig auf das Tuch legen und auf ein Rechteck ziehen. Die Hälfte der Fülle auf einem Drittel des Teigs verteilen, die Ränder einschlagen, das Tuch hochheben und den Strudel zusammenrollen. Den Strudel vorsichtig auf das vorbereitete Blech legen.
Den zweiten Strudel genauso zubereiten und neben den anderen Strudel aufs Blech legen. Das Blech ins auf 180 °C vorgeheizte Backrohr geben und ca. 40 Min. backen.

Foto: Sven Posch

Ennsrer Hütte

Die Ennsrer 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. MTB-Strecke zur Hütte: vom Bahnhof Großraming oder vom Parkplatz Bamacher.

Weitere Infos
zur Hütte:





BAUERNKRAPFEN



Zutaten für ca. 25 Stück

1 kg Mehl
 42 g Frischgerm
 500 ml Milch
 3 Dotter
 60 g zerlassene Butter
 40 g Zucker
 5 g Salz
 4 cl Rum/Schnaps
 1 TL geschroteter/gemahlener Anis
 (unsere Spezialzutat – kann auch
 weggelassen werden)
 Frivissa-Frittieröl oder Butterschmalz
 fürs Herausbacken – so viel, dass die
 Krapfen schwimmen können
 Marmelade und Staubzucker zum
 Garnieren

Zubereitung

1. Einen weichen Germteig zubereiten: Die Milch in einem Topf etwas erwärmen und vom Herd nehmen. Die Frischgerm in die lauwarme Milch bröckeln und rühren, bis sich die Germ auflöst. Den Topf zudecken und die Germ etwa 10 Min. gehen lassen. Danach Mehl, Zucker, Salz, Butter, Dotter und die Germmilch in eine Schüssel geben. Die Zutaten verkneten, bis der Teig nicht mehr an den Fingern bzw. am Schüsselrand klebt. Die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich die Masse verdoppelt hat. Dann den Teig noch einmal kneten und gehen lassen, bis sich die Masse erneut verdoppelt hat.
2. Nun aus kleinen Teigstücken à ca. 80 g Kugeln formen und in Mehl wälzen. Die Kugeln mit einem sauberen Geschirrtuch bedecken und 15 Min. gehen lassen.
3. Die Kugeln mit bemehlten Händen in der Mitte vorsichtig auseinanderziehen (das berühmte Loch entsteht) und die Krapfen vorsichtig in das heiße Öl/Schmalz legen. Umdrehen, sobald die Farbe gefällt, und fertig backen. Die Krapfen herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit Staubzucker bestreuen, Marmelade in das Loch in der Mitte geben und genießen!

Tipp



Wenn man den Teig im Backrohr gehen lassen möchte, erwärmt man dieses auf 40 °C und dreht es dann ab. Die mit einem feuchten Tuch abgedeckte Teigschüssel ins Rohr stellen und den Teig bei offener Tür gehen lassen.



GLUTENFREIER MOHN-ZITRONEN-KUCHEN

Zutaten

Teig:

- 6 Eier
- 70 g Kristallzucker
- 250 g Butter
- 200 g Mohn (wenn möglich, Armschlag-Mohn, gequetscht!)
- 160 g Naturjoghurt
- 130 g geriebene Nüsse
- 30 g Staubzucker
- je 1 Prise gemahlener Zimt und Vanillezucker

Zitronenglasur:

- 230 g Staubzucker
- 4 EL Zitronensaft

Zubereitung

1. Für den Teig die Eier trennen und das Eiklar mit dem Kristallzucker zu einem steifen Schnee schlagen.
2. In einer anderen Schüssel die Dotter mit der zimmerwarmen Butter und dem Staubzucker schaumig rühren. Mohn, Nüsse, ein wenig Zimt und den Vanillezucker hinzufügen und vermengen. Anschließend das Joghurt einrühren und zum Schluss den Schnee vorsichtig unterheben.
3. Ein ca. 4 cm hohes Backblech (Innenmaß 38,5 × 26 cm) mit Butter einfetten, die Teigmasse auf das Blech streichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C mindestens 35 Min. backen.
4. Für die Zitronenglasur den Staubzucker sieben, damit die Glasur schön glatt wird. Danach den Zitronensaft mit dem Staubzucker verrühren; es soll eine dickflüssige Masse entstehen.
5. Den ausgekühlten Kuchen mit der Glasur bestreichen und kalt stellen. Den Kuchen mit etwas Schlagobers servieren.

100 % Erlebnis Natur – GARANTIERT!

Wer gerne mit geführten Gruppen unterwegs ist, wird sicher auf naturfreunde.at fündig: Hier gibt es jede Menge Angebote wie Kurse für die verschiedensten Sportarten (Bergsteigen, Klettern, Schifahren, Paddeln etc.), Ausflüge (Wander-, Rad-, Schitouren etc.), Reisen im In- und Ausland und Umweltschutzaktionen. Newsletter abonnieren und stets topaktuell informiert sein!

Mit einem Klick zum Hüttenglück

Auf unserer Hüttenwebsite findest du alle Naturfreunde-Hütten und -Häuser mit Ansprechperson, Öffnungszeiten, Ausstattung, Erreichbarkeit und sonstigen Detailinfos. Klick dich durch und entdecke dein nächstes Ausflugsziel! Unsere Hüttenpächter*innen freuen sich auf deinen Besuch!

huetten.naturfreunde.at



Das beste Outdoorportal Österreichs

Das Naturfreunde-Tourenportal ist Teil der Outdooractive-Gruppe und dadurch Europas größte Outdoor-Plattform fürs Web und als App. Das hervorragende Kartenmaterial und die sehr gute Routing-Technologie unterstützen dich bei deinen nächsten Outdoor-Aktivitäten.

Vom Sonntagsspaziergang bis zum großen Alpinabenteurer: Aus den rund 600.000 Tourenbeschreibungen kannst du deine Wunschtour z. B. nach Lage, Länge und Schwierigkeitsgrad Schritt für Schritt herausfiltern. Mit dem Tourenplaner kannst du mit wenigen Klicks eine Route erstellen und sie an Freunde senden, um die Tour gemeinsam weiterzuplanen. Speichere deine Tour anschließend mit der Tourenportal-App offline ab, um auch dort navigieren zu können, wo kein Handynetzt vorhanden ist. Bei einem Unfall im Gebirge sorgt der SOS-Button für rasche Hilfe.

tourenportal.at



Schluss mit einsamen Wochenenden!

Mit der Freizeitpartnerbörse der Naturfreunde Österreich findet man rasch und kostenlos Unternehmungslustige mit den gleichen Interessen. Klettern, Bouldern, Bergsteigen, Wandern, Raften, Schitourengehen oder Mountainbiken ist doch am schönsten mit netten Bekanntschaften. Das Portal bietet dir in einem registrierten Bereich Suchfunktionen, um gezielt neue Freizeitpartner*innen in der näheren Umgebung zu finden.

naturfreunde.at/freizeitpartner



MIT UNS BIST DU SICHER UNTERWEGS

Unsere weltweit gültige Freizeit-Unfallversicherung (Bergungs- und Rückholkosten, Invalidität ab 25 %) gewährt allen Naturfreunde-Mitgliedern Versicherungsschutz bei sportlichen Freizeitunfällen.

Naturfreunde Österreich

DIE NATURFREUNDE STEHEN FÜR ...

... mehr alpine Kompetenz

mit fundierten Ausbildungen, Kursen und Trainings in ihren alpinen Ausbildungszentren, Boulder- und Kletterhallen sowie im Wildwasserzentrum Wildalpen und im Naturfreunde-Bikepark Königsberg.

... mehr Hüttenleben

mit Ermäßigung bei Übernachtungen in Schutzhütten aller alpinen Vereine in Österreich.

... mehr Erlebnis

mit den Angeboten der 460 Naturfreunde-Ortsgruppen und 9 Landesorganisationen, den kompetenten Partnern für Individualveranstaltungen.

... mehr Abenteuer

mit spannenden Feriencamps und Umweltprojekten für Kinder und Jugendliche.

... mehr Umweltengagement

mit Aufklärungskampagnen, Umweltaktionen und Projekten.

naturfreunde.at





**Für alle, die
gutes Essen lieben!**

Klima-, Umwelt- und Tierschutz werden der Gesellschaft immer wichtiger. Auch unsere Ernährung hat einen maßgeblichen Einfluss auf unseren ökologischen Fußabdruck. Immer mehr Menschen wählen daher pflanzliche Alternativen zu Fleisch, Fisch, Milch, Milchprodukten und Eiern.

Für die vorliegende Broschüre „Klimaschmankerl. Vegetarische und vegane Hüttenrezepte“ wurden in Zusammenarbeit mit 14 Naturfreundehütten Rezepte für 26 fleischlose Gerichte gesammelt, die auch die größten Feinschmecker*innen überzeugen werden. Sämtliche Rezepte und Tipps stammen direkt von den Hüttenwirtinnen und -wirten. Die in der Broschüre vorgestellten Speisen sind eine Kostprobe dafür, wie vielfältig vegetarische und vegane Gaumenfreuden sein können. Unsere Klimaschmankerl zeigen, dass vegetarische und vegane Ernährung nichts mit Verzicht zu tun haben. Sie sind nämlich nicht nur klimafreundlich, sondern schmecken auch köstlich.

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



**Naturfreunde
Österreich**