

Buch | «Das Beste aus den SAC-Hüttenküchen»

Von Urner Käsesuppe über Brennesselspätzli zu «Nidelzältli» Fellital

Rotkohl-Baumness-Suppe mit Polenta-croûtons, Lammragout mit Safran oder Lebkuchenparfait mit Orangenfilets – Appetit bekommen? Die Rezepte dazu stehen alle im Buch «Das Beste aus den SAC-Hüttenküchen» von Monica Schulthess Zettel, das dieses Jahr in dritter und komplett überarbeiteter Auflage erscheint. 43 Rezepte aus SAC-Hütten und die entsprechenden Wanderungen dazu sind in dem Buch. Allein 16 davon sind im Kanton Uri. «Was gibt es Schöneres, als während einer Wanderung hoch oben in den Bergen bei einer Hütte einzukehren, sich

mit einem Teller Äplermagronen oder einem Stück selbstgebackener «Schoggischnitte» mit Schlagrahm auf die Terrasse zu setzen und das Panorama zu geniessen?», heisst es auf dem Klappentext. Mithilfe des Buches kann man die Rezepte nachkochen oder sich dank der Wanderbeschreibung die Mahlzeit erwandern.

Die «Kappeler Milchsuppe» mit «Kröntenzopf» von der Kröntenhütte im Erstfeldertal macht den Anfang. Es sei eine leichte Art der Original «Kappeler Milchsuppe», ohne Käse und viel Brot. Aus der Lidernenhütte oberhalb von Riemstalden wird ebenfalls eine Suppe vorgestellt: die Rotkohl-Baumness-Suppe mit Polenta-Croûtons. Tief violett präsentiert sich die Suppe, die Polenta gibt einen gelben Farbtupfer darin. Eine Urner Käsesuppe gibts auf der Dammahütte in der Göschenalp – natürlich mit viel Alpkäse. Die Hauptspeisen sind im Buch des Werd und Weber Verlags und des Schweizerischen Alpenclubs in vegetarische Gerichte und solche mit Fleisch unterteilt. Von den Urner Hütten macht bei den vegetarischen Hauptspeisen die Spannorthütte mit ihren Brennesselspätzli den Anfang. Rein gehört eine ganze Schüssel voller frisch

vor der Hütte gepflückten Brennesseln. Die Urner Hütte wird hauptsächlich von Engelberg aus begangen. Auf der Sustlihütte im Meiental gibt es Gemüselasagne mit Karotten, Lauch, Zwiebeln, Knoblauch, Kartoffeln und Sellerie. Der Klassiker Käseschnitte wird auf der Bergseehütte in der Göschenalp geboten. Als Spezialität wird der Bergseekuchen genannt, dessen Rezept weit über 100 Jahre alt ist.

Ebenfalls ein Klassiker sind Äplermagronen. Auf der Voralphütte im Voralptal gibt es sie mit Speck und «Epfuschnitzli» nach «Voralphittä-Art», und sie machen den Anfang bei den Hauptspeisen mit Fleisch. Ein ähnliches Rezept stammt von der Rotondohütte, Realp: Milch-Magronen mit Birnen. Auf der Leutschachhütte in Gurtellen wird Schweinsbraten mit Dörrfrüchten serviert. Hüttenwartin Andrea Furrer liebt es laut dem Buch, ihre Gäste kulinarisch zu verwöhnen. «Capuns Sursilvans» ist ein Rezept der Chelentalhütte in der Göschenalp. Mangoldblätter umhüllen dabei Spätzliteig, Kräuter und Landjäger. Lammragout mit Safran gibts auf der Salbithütte, auch sie in der Göschenalp. Die Lammschulter stammt dabei vom Schwarznasenschaf. Das

Hüfihüttenrezept ist der Urner Klassiker «Ryys und Boor» mit Innerschweizer Hauswurst.

Und schliesslich gibt es noch Desserts und andere Süssigkeiten. Der Etzlitaler «Heidberri»-Kuchen wird – wie der Name schon vermuten lässt – in der Etzlihütte, Britten, gereicht. Mit Löwenzahnhonig und Orangenfilets wird das Lebkuchenparfait auf der Albert-Heim-Hütte oberhalb von Realp verfeinert. Für den Löwenzahnhonig braucht man unter anderem zirka 60 Löwenzahnblütenköpfe. Ebenso süss: «Nidelzältli» Fellital aus der Treschhütte. Es heisst, statt Wasser könne man dafür auch Hütten Schnaps verwenden ... Einen Urner Klassiker gibts auf der Sewenhütte: Urner Pastete. Die Pastete trägt dazu passend den Uristier in der Mitte. Die Hütte erreicht man unter anderem aus dem Meiental.

Die Autorin Monica Schulthess Zettel ist mit ihrem Ehemann Martin Zettel oft in der Natur unterwegs – mit Lauf- und Wanderschuhen, Rennvelo und Mountainbike sowie mit Ski und Kajak. Ob beim Zeltaufbau in Schweden bei minus 25 Grad Celsius oder beim Velofahren in Angola bei 39 Grad Celsius – die beiden lieben das Abenteuer, so der Verlag. (ehi)

Tief violett präsentiert sich die Suppe, die Polenta gibt einen gelben Farbtupfer darin.



In dritter und komplett überarbeiteter Auflage: «Das Beste aus den SAC-Hüttenküchen». FOTO: ZVG



Rotkohl-Baum- nuss-Suppe mit Polentacroûtons

- 600 g Rotkohl (ca. ½ Rotkohl)
- 1 kleiner Apfel
- 1 Kartoffel, mehligkochend
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Rapsöl
- 1 EL Weissweinessig
- 1 EL Gemüsebouillon
- 2 L Baumnusshälften,
- 20 fein gehackt
- Salz und Pfeffer
- Zucker (bei Bedarf)

Polentacroûtons

- 60 g Maisgriess
- 2½ dl Wasser
- Salz und Pfeffer

Rotkohl vierteln, Strunk heraus schneiden, in Streifen schneiden. Apfel würfeln, Kartoffel schälen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln grob hacken und Knoblauch schälen. Zwiebeln mit dem Öl andünsten, Rotkohl, Apfel und Kartoffel dazugeben. Mit Weissweinessig ablöschen und Knoblauch dazupressen. Einkochen lassen. Gemüsebouillon zugeben und 20 Minuten köcheln lassen, bis der Rotkohl weich ist. Suppe pürieren und gehackte Baumnüsse begeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, allenfalls etwas Zucker dazugeben.

Für die Polentacroûtons den Maisgriess ins heisse Wasser rieseln lassen, Hitze reduzieren und den Griess quellen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Polenta auf mit Backpapier ausgelegten Blech glatt streichen und abkühlen lassen. Danach in Quadrate schneiden und bei ca. 180°C eine Viertelstunde knusprig backen. goldgelb gebackenen Polentacroûtons die Suppe servieren.