

HÜTTEN-

SCHMANKERL

**Die besten Rezepte, Tipps und Tricks
rund um Milch und Käse**

**Aus der Region.
Für die Zukunft.**

**Unsere
Bayerischen
Bauern**

unsere-bauern.de



Was wären Hüttenschmankerl ohne Berge, Almen und vor allem Milchkühe? Letztere liefern eine der wertvollsten Zutaten für viele Hüttenschmankerl: die Milch, weiterverarbeitet in Kasspatzn, Topfenknödeln & Co.

Ohne Bergbäuerinnen und Bergbauern gäbe es keine Hüttenschmankerl. Ja nicht einmal die für Bayern so typische Almen-Landschaft mit ihren weiten, artenreichen Wiesen gäbe es. Almen sind Kulturlandschaften, über Jahrhunderte von Menschen gemacht. Sie sind Arbeitsplatz und Ausflugsziel. Wir verraten Ihnen, wie alle auf der Alm gut miteinander auskommen, die Landwirt:innen und die Gäste.

Jetzt juckt's Ihnen in den Waden und Sie wollen selbst wieder einmal hinaufgehen zur Hütte? Unsere Hüttenwirte haben auch Wandertipps für Sie.

Viel Spaß beim Wandern, Genießen und Selberkochen!

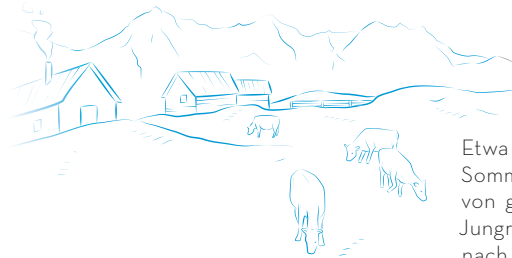
Dann finden Sie, liebe Leserin, lieber Leser, auf den folgenden Seiten Inspirationen und Informationen, mit denen Sie sich den Geschmack der Berge in die heimische Küche holen können. Wir haben die **Lieblingsrezepte von Land- und Hüttenwirt:innen** aus ganz Bayern für Sie zusammengetragen. Deftige Gerichte stehen hier ebenso auf dem Speisezettel wie süße Verführungen.

Unsere

ALMEN

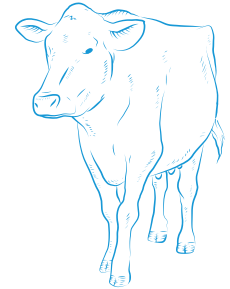
in Zahlen

Fast **1.400 Almen** gibt es in Bayern. Sie sind wichtiger Teil der bayerischen Kultur und tragen zum Erhalt der biologischen Vielfalt bei.



Rund **10.000 Bergbauern-Betriebe** finden sich noch heute in Bayern. Keine Selbstverständlichkeit, denn Bergbauern und Bergbäuerinnen arbeiten besonders hart. Die meisten Flächen fallen steil ab. Das erfordert Muskelkraft statt Maschinen.

Rund **240.000 Hektar Land** bewirtschaften die Bergbauern-Betriebe in Bayern zusammen.



Etwa **50.000 Rinder** verbringen den Sommer auf den Almen in Bayern, davon gut **5 % Milchkühe**, der Rest Jungtiere. Der Almsommer dauert je nach Höhe und Wetterlage meist von Mitte Mai bis Ende September. Auf einigen Almen wird die Milch direkt vor Ort zu Käse, Butter & Co verarbeitet. Auf anderen Almen wird die Milch in Kühl-Tanklastwagen gesammelt, zur Molkerei transportiert und dort weiterverarbeitet.

NOCKEN-TRIS

Zutaten für 6 Portionen

10 Semmeln vom Vortag

1 Rote Bete (gekocht)

80 g Blattspinat

300 ml Milch

100 g Bergkäse

6 Eier

Salz, Pfeffer

evtl. Semmelbrösel

Zum Anrichten

80 g Butter

geriebener Bergkäse

Schnittlauch



Andrea und Hubert bewirtschaften die Drehhütte in Schwangau mit Blick auf den Tegelberg. Vom Parkplatz Drehhütte führt eine leichte Wanderung hinauf. Gehzeit: ca. 1,5 h.

Infos: drehhuetten.de

Zubereitung

Die Semmeln in kleine Würfel schneiden und in drei Portionen aufteilen.

Die Rote Bete schälen und klein schneiden. Mit **100 ml** warmer Milch pürieren und über eine Semmelportion geben.

Den Spinat waschen und mit **100 ml** Milch aufkochen. Mit der Milch pürieren und über die zweite Semmelportion geben.

Die restliche Milch erwärmen, über die dritte Semmelportion geben. Den Käse fein würfeln und dazugeben.

Zu jeder Semmelmasse **2** Eier geben, würzen und verkneten. Sollte der Teig zu weich sein, Semmelbrösel zufügen.

Mit einem Suppenlöffel Nocken formen und diese in leicht siedendem Salzwasser ca. **10 Min.** ziehen lassen.

Die Butter bräunen. Die abgetropften Nocken mit der Butter beträufeln und mit geriebenem Käse und Schnittlauch bestreut servieren.





„KENZEN“-TOAST

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Scheiben Landbrot
- 12 dünne Scheiben roher Schinken
- 2 EL Rapsöl
- 2 Kartoffeln
- Salz
- 1 Apfel
- 150 g Berg- oder Rotschmierkäse

Zum Anrichten

- 1-2 rote Zwiebeln
- 1 EL Butterschmalz
- Schnittlauch

Zubereitung

Die Brotscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei **200°C (180°C)** kurz anrösten.

Den Schinken im heißen Öl knusprig braten und auf die Brotscheiben legen.

Die Kartoffeln gründlich waschen und in dünne Scheiben hobeln. Im Bratfett des Schinkens **10 Min.** rundum kräftig braten und salzen. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. In kleine Würfel schneiden, zu den Kartoffeln geben und kurz mitbraten. Auf dem Schinken verteilen.

Die Zwiebeln zum Anrichten schälen und in Ringe schneiden. Im heißen Butterschmalz goldbraun rösten.

Den Käse in Scheiben schneiden. Über die Kartoffeln legen und den Toast kurz überbacken.

Backzeit: ca. **5 Min.** bei **200 °C (180 °C)**

Den Toast mit den Zwiebeln und etwas Schnittlauch anrichten.



Franziska und Florian sind leidenschaftliche Gastgeber auf der Kenzenhütte. Wanderung zur Hütte z.B. ab Halblech. Gehzeit: 2,5 h.

Infos: kenzenhuetten.de

GEFÜLLTE KARTOFFELNUDELN

Zutaten für 4 Portionen

Kartoffelteig

250 g mehligkochende Kartoffeln

180–200 g Dinkelmehl Type 630

1 Ei

1 EL Rapsöl

Salz, Pfeffer

Füllung

50 g Feta- oder Hirtenkäse

50 g Camembert

100 g Bergkäse

Salz, Pfeffer

Zum Anrichten

1 Bund Frühlingszwiebeln

100 g Cocktailtomaten (Rispe)

1 EL Rapsöl

gehackte Wildkräuter

Zubereitung

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser weichkochen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Abkühlen lassen. Mit den restlichen Zutaten zu einem festen Teig verarbeiten.

Die **drei** Käsesorten in kleine Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer mischen.

Den Nudelteig **2 mm** dick ausrollen und Kreise (**8 cm Ø**) ausstechen. Auf jeden Kreis in die Mitte etwas Füllung geben. Zusammenklappen, die Ränder mit einer Gabel festdrücken und portionsweise in kochendem Salzwasser ziehen lassen. Wenn sie an die Oberfläche steigen, mit einem Schaumlöffel entnehmen.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen.

Die Nudeln im heißen Öl goldbraun braten. Die Frühlingszwiebeln und die Tomaten dazugeben und kurz mitbraten. Mit Kräutern bestreut servieren.





KRAUTSTRUDEL

Zutaten für 4 Personen

Strudelteig

250 g Dinkelmehl Type 630

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

1 Ei

2 EL neutrales Öl

1 EL Essig

Füllung

1 Zwiebel

100 g roh geräuchertes Wammerl

4 festkochende Kartoffeln

1 EL Rapsöl

100 g Crème fraîche

100 g geriebener Bergkäse

400 g Sauerkraut

Salz, Pfeffer

Zum Bestreichen

50 g geschmolzene Butter

Zubereitung

Aus den Teigzutaten und **125 ml** Wasser einen Strudelteig herstellen. Den Teig zu einer Kugel formen und unter einer mit heißem Wasser ausgespülten Schüssel **20 Min.** ruhen lassen.

Für die Füllung Zwiebel schälen, mit dem Wammerl fein würfeln. Kartoffeln schälen, ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Alles im heißen Öl anbraten. Etwas abkühlen lassen. Mit Crème fraîche und Käse zum Sauerkraut geben und würzen.

Strudelteig in zwei Portionen teilen, jeweils auf einem Geschirrtuch flach drücken, dünn ausrollen. Füllung darauf verteilen und die Strudel aufrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit einem Teil der geschmolzenen Butter bestreichen und backen.

Backzeit: **50 bis 60 Min.** bei **180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft)**

Während des Backens immer wieder mit der restlichen Butter bestreichen.

KLEINES HÜTTEN-ABC ZUR MILCH



Alm, Alp, Alpe oder Alb?

Alles ist richtig. Alm heißt sie in vielen Regionen Bayerns. Alp, Alpe und Alb sind schwäbische Namen. Im engeren Sinne sind damit die Bergwiesen gemeint, auf denen Kühe, Schafe, Pferde und Ziegen im Sommer weiden. Wer nicht aus der Landwirtschaft kommt, versteht unter Alm meist nur eine Berghütte.



Was ist ein Bergkäse?

In der Regel wird Bergkäse mindestens in Teilen im Gebirge hergestellt, meist als würziger Hartkäse ohne Lochung. Etliche Bergkäse haben als geschützte Produkte Karriere gemacht, in Deutschland u.a. der „Allgäuer Bergkäse“, der zum Weltgenusserbe Bayerns gehört.

Infos: weltgenusserbe.bayern



Warum heißt Hüttenkäse Hüttenkäse?

Den Hüttenkäse, wie wir ihn heute kennen, haben Engländer erfunden. Sie stellten ihn in „Cottages“, also Landhäusern her, was in Deutschland als „Hütte“ übersetzt wurde. Hüttenkäse, bei uns auch als körniger Frischkäse bekannt, hat's in sich: viel Eiweiß, Spurenelemente und Minerstoffe, aber wenig Kalorien.

QUARK EINFACH SELBST MACHEN!

Quark gehört zu den Frischkäsen und wird wegen seines hohen Proteingehaltes immer beliebter. Er lässt sich einfach selbst herstellen. **Simon Babel, Geschäftsführer der „Walder Käskuche“, verrät uns sein Rezept für Dahoam.**

Zutaten: 1 l Frischmilch (pasteurisiert, nicht ultrahocherhitzt), 50 ml Buttermilch, Topf, Schüssel, Sieb und ein locker gewebtes dünnes Geschirr- oder Mulltuch. Alle Gerätschaften mit kochendem Wasser ausspülen.

Zubereitung: Milch in den Topf geben, 50 ml Buttermilch unterrühren. Unter den Deckel Zahnstocher klemmen, so dass eine kleine Lücke bleibt. Alles 24 h lang ruhig an einem zimmerwarmen Ort stehen lassen, bis sich Eiweiß und Molke getrennt haben. Jetzt das Sieb in die vorbereitete Schüssel hängen, mit dem Tuch auslegen und das Eiweiß-Molke-Gemisch durchgießen. Die Enden des Tuchs über der Masse zusammenbinden, min. 2 h



Senner Simon Babel lässt sich gerne über die Schulter schauen. **Infos:** walder-kaeskuche.de

lang die Molke abtropfen lassen. Danach den im Tuch verbliebenen Quark sanft ausdrücken. Je länger der Quark abtropft, desto fester wird er.

Für Eilige: Wenn es schneller gehen soll, kann die Buttermilch durch Zitrone ersetzt werden. Dafür die Milch auf etwa 35 Grad erwärmen, 3 Esslöffel Zitronensaft unterrühren, 4 bis 5 h ruhen lassen. Rest wie oben beschrieben.

KÄSEKUCHEN MIT ZWETSCHGEN VOM BLECH

Zutaten für ein Kuchenblech

Knetteig

300 g Weizenmehl, Type 405

150 g Butter

120 g Zucker

1 EL Vanillezucker

2 Eier, Größe M

Belag

900 g Magerquark

180 ml Milch

190 g Zucker

4 Eier, Größe M

110 g Butter, sehr weich bis flüssig

2 Packungen Vanillepuddingpulver

(Menge richtet sich nach

Obstsorte, min. 1 Packung)

1 kg Zwetschgen, Birnen, Blaubeeren,

Äpfel, Johannisbeeren, Kirschen

(je nach Saison)

Zubereitung

Für den Knetteig alle Zutaten zu einem weichen Teig verkneten. Mit einem Teigroller gleichmäßig auf dem Backblech ausrollen.

Zwetschgen waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Eier trennen, Eiweiß steif schlagen und kühl stellen

Für den Belag Topfen mit Milch, Zucker, Eigelben und Butter verrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Puddingpulver zur Masse geben und nur kurz verrühren, sonst wird die Masse zäh. Anschließend den Eischnee vorsichtig unterziehen

Topfenmasse auf dem Knetteig gleichmäßig verteilen. Zwetschgen darauf verteilen. Bei **175°C** Ober-, Unterhitze ca. **50 Min.** backen (Kombidämpfer **150°C in 50 Min**)



Luisa bewirtschaftet mit Ihrem Mann und seiner Familie den Bergbauernhof und -gasthof "Hohe Asten" in Flintsbach am Inn. Von Flintsbach führt der Wanderweg in rund 2 Stunden hinauf.

Infos: hoheasten.de



**Der Film
rund um Alm**



**Wegen ihrer hohen Artenvielfalt
steht ein großer Teil unserer Alm-
wiesen unter Naturschutz.**

WARUM UNSERE ALMEN RÜCKSICHT VERDIENEN

Unsere bayerischen Almen: Für die einen sind sie ein Arbeitsplatz, für die anderen ein Ort der Erholung und für Tiere und Pflanzen ein wichtiger Lebensraum. Wo unterschiedliche Interessen zusammenkommen, sind Konflikte absehbar. Ohne Rücksicht geht es nicht.

Wenn wir die Almen nicht schützen, verlieren Bergbäuerinnen und Bergbauern ihre Lebensgrundlage. Die Almen, wie wir sie lieben, gibt es dann nicht mehr.

Denn ohne Bewirtschaftung verwandeln sich artenreiche Bergwiesen in Buschland. Die Kulturlandschaft, über Jahrhunderte gepflegt, verschwindet.

Der Deutsche Alpenverein (DAV) pflegt das Wegnetz der Almen – und schafft damit die Voraussetzungen für ein rücksichtsvolles Miteinander. DAV-Wegreferent Hanspeter Mair nennt uns die wichtigsten Regeln in den Bergen.

VERHALTENSGEDELN IN DEN BERGEN: DAS SOLLTEN SIE BEACHTEN!

Auf markierten Wegen bleiben

Ganz gleich, ob zu Fuß oder mit dem Fahrrad: immer den markierten Wegen folgen. Sie dienen als Orientierungshilfe und damit der eigenen Sicherheit. Zudem schützen sie die sensible Vegetation. Denn so werden nur die Wege benutzt und die angrenzenden Flächen bleiben unberührt. Achtung: Das Befahren querfeldein ist tatsächlich untersagt!

Abfall mitnehmen

Auf den Almen gibt es keine Müllabfuhr. Das bedeutet: Alles, was mit uns auf den Berg kommt, müssen wir auch wieder mit hinunternehmen. Das gilt ausdrücklich auch für Zigarettenskippen und Hundekot. Frisst eine Kuh Hundekot oder Zigarettenskippen, kann sie krank werden, im schlimmsten Fall sogar daran sterben.

Keine Spuren hinterlassen

Eine Regel für alle, die auf Rädern unterwegs sind. Tiefe Bremsspuren im Boden begünstigen Erosion, also das Abtragen von fruchtbarer Erde. Ohne Erde keine Vegetation. Deshalb gerade nach starkem Regen umsichtig fahren.

Abstand zu Weidetieren halten

Weidetiere schätzen es nicht, wenn man ihnen auf die Pelle rückt. Deshalb: auf Abstand bleiben, nicht anfassen, nicht lärmern. Wer mit Hunden unterwegs ist: Hund an die Leine und Kühe möglichst weiträumig umgehen.



„Wenn wir alle aufeinander Rücksicht nehmen und der Natur mit Respekt begegnen, dann haben wir alle etwas davon. So bewahren wir die Almen auch für kommende Generationen.“



Hanspeter Mair
Wegreferent

ALMNUSSEN

Zutaten für 4 Portionen

Teig

250 g Mehl

2 TL Backpulver

80 g Zucker

250 g Quark (20 %)

2 Eier

Butterschmalz zum Ausbacken

Zum Wälzen

Zimtzucker

Zubereitung

Das Mehl mit dem Backpulver und dem Zucker mischen. Mit dem Quark und den Eiern zu einem Teig verrühren.

Mit einem Suppenlöffel kleine Teigbällchen abstechen und in reichlich heißem Öl schwimmend goldbraun ausbacken.

Auf Küchenkrepp kurz abtropfen lassen und in Zimtzucker wälzen.



Tradition

Almnüssen, auch Almnüsse genannt, sind ein echtes Traditionsgebäck. Früher bereiteten sie bayerische Bäuerinnen im Herbst zum Almadtrieb zu.



TOPFENSTRUDEL

Zutaten für 4 Personen

Teig

250 g Mehl

1 Prise Salz

1 Ei

1 EL flüssiges Butterschmalz
lauwarmes Wasser nach Bedarf

Fülle

1,5 kg Topfen, sehr trocken

250 g Zucker

150 g Butter

4 Eier getrennt

Zitronenschale

1 Prise Salz

Milch und Rahm nach Bedarf

Rum-Rosinen nach Belieben

Zubereitung

Aus den Zutaten oben einen geschmeidigen Strudelteig herstellen. **Zwei** Kugeln formen, mit Fett bestreichen und an einem warmen Ort zugedeckt ziehen lassen.

Butter schaumig rühren, Zucker, Eigelb, Topfen, Geschmackszutaten dazugeben. Rahm und Milch einrühren, bis die Masse schön cremig ist. Den Eischnee unterheben.

Topfenmasse auf die **2** Strudel verteilen und nach Belieben in Rum eingelegte Rosinen dazugeben. Aufrollen und in eine gut gefettete Auflaufform geben. Strudel mit zerlassener Butter bestreichen. **1 Std.** lang bei **200°C** backen.



Martha ist Almbäuerin auf der Ragertalm in Ramsau. Durchs Klausbachtal führt ein schöner Wanderweg zur Alm. Gehzeit ab Nationalpark-Infostelle Klausbachhaus: 1h.

Infos: berchtesgaden.de/ragert-alm



**Eva-Maria Haas,
Geschäftsführerin
Unsere Bayerischen
Bauern e.V.**

„Wir verdanken der bayerischen Landwirtschaft nicht nur täglich frische, hochwertige Erzeugnisse, sondern auch eine einzigartige Kulturlandschaft. Mir liegt am Herzen, den Beitrag unserer Landwirte zum Erhalt einer lebenswerten Heimat ins rechte Licht zu setzen.“

AUS DER REGION. FÜR DIE ZUKUNFT.

Wir lieben die Landwirtschaft. Und wir lieben Bayern. Doch das meiste von dem, was unsere Bauern Tag für Tag tun, ist kaum bekannt. Deshalb sind wir als Verein angetreten, um die bayerische Landwirtschaft in ihrer ganzen Vielfalt und Qualität ins rechte Licht zu setzen. Wir möchten die Erfahrungen, das Know-how und das Engagement der Landwirte mit möglichst vielen Menschen teilen. Und wer weiß, wie viel Herzblut und Mühe in einem Lebensmittel stecken, wird seine bayerischen Hütenschmankerl aus regionalen Zutaten gleich doppelt genießen!

NEUGIERIG GEWORDEN?

Hier gibt's mehr von uns!



UNSERE REZEPTE:

Jetzt einfach den QR-Code scannen oder unter www.unsere-bauern.de/rezepte/ tolle neue Rezepte entdecken.



UNSER HÜTTEN-FINDER:

Auf der Suche nach einer zünftigen **Hütte in Ihrer Nähe**? Unser **Hütten-Finder** zeigt Ihnen lohnende Ziele.

Mehr zu Milch, Milchprodukten und deren Erzeugung finden Sie hier



www.unsere-bauern.de



WISSEN, WAS MILCH KANN

Ausbildungsberufe für Genießer/innen mit Köpfchen

Was wären Hüttenschmankerl ohne Milch- und Milchprodukte? Und was wäre die Milchwirtschaft ohne talentierten Nachwuchs? Als größter Wirtschaftszweig des bayerischen Ernährungssektors bietet die Milchwirtschaft zukunftsichere Berufsbilder.

Handwerklich geschickte Milchtechnologen:innen verarbeiten mit ihrem Verständnis für technische Prozesse den Rohstoff Milch zu Käse, Joghurt, Butter und weiteren hochwertigen Produkten.

Naturwissenschaftlich interessierte Milchwirtschaftliche Laboranten:innen kontrollieren alle Produktionsschritte und analysieren Inhaltsstoffe.



Die Ausbildungsstandards in den Molkeereien sind hoch und werden ständig weiterentwickelt. milch.bayern erweist sich hier als starker Partner. Der Zusammenschluss der bayerischen Milch- und Molkereibranche engagiert für die Ausbildung und unterstützt auch finanziell. Damit leistet milch.bayern einen wesentlichen Beitrag zur Zukunftssicherung der Bayerischen Milchwirtschaft.

Lust auf eine Karriere, die schmeckt?
Mehr Infos unter www.milch.bayern/schule-und-ausbildung/

Dieses Rezeptheft entstand mit
freundlicher Unterstützung von



MILCH.BAYERN