

Genuss pur: Auf der Hündelkopfthütte serviert Silvia Beyer echte Allgäuer Schmankerln, die ganz ohne Fleisch auskommen.



# DIE ZEIT WAR REIF

Schweinsbraten, Leberkäs und Wurstplatte: Bayerische Hüttengerichte sind meist deftig – und fleischlastig. Nicht so auf der Hündelkopfthütte bei Nesselwang im Allgäu. Hier kocht Silvia Beyer als erste Hüttenwirtin der Alpen rein vegetarisch – und das mit Geschmack und Erfolg.

**E**ndlich wieder fließendes Wasser“, jubelt Silvia Beyer, während sie mehrere schwere Gemüseboxen aus dem Fahrzeug hievt. „War das ein Drama in den vergangenen drei Wochen: alle Leitungen eingefroren! An Kochen war gar nicht zu denken.“ Stattdessen karrte die patente Wirtin täglich bis zu 300 Liter Wasser aus dem Tal hinauf, damit wenigstens die Toiletten funktionierten – die Toiletten der ersten rein vegetarischen Hütte der Alpen. „Zumindest habe ich bislang noch kein Echo aus den Bergen vernommen, dass es noch eine weitere gäbe“, bemerkt Silvia schmunzelnd. Das kulinarische Leuchtturmprojekt steht auf 1.180 Metern Höhe inmitten der Allgäuer Alpen.

Bei klarem Wetter kann man von der Hündelkopfthütte aus bis zur Zugspitze sehen – und seit dem 20. Mai 2015 genießt man hier ganzjährig „rein vegetarische Allgäuer Heimatküche mit frischen Bio-Lebensmitteln“, wie Silvia Beyer betont. Die Wirtin selbst ist familiär vorbelastet. Schon Ende der 50er Jahre führte ihre Oma Buck eine Pension, in der nach dem skandinavischen Ernährungsreformer Are Waerland nur gesunde und einfache Gerichte auf den Tisch kamen. Das hieß: kein Fleisch, kein Fisch, kein Zucker und kein Weißmehl. „Mit dieser Kost bekam meine Oma ihre zahlreichen Erkrankungen in den Griff.“

Als Enkelin Silvia, die auf einem Bauernhof in Nesselwang aufwuchs, dann mit zwölf Jahren von Mutter Traudl erfuhr, was mit den liebevoll aufgezogenen Kälbern passiert, wurde auch Silvia, genannt Silli, zur Vegetarierin. Und ist es bis heute geblieben. Sie machte eine Ausbildung zur ländlichen Hauswirtschafterin, arbeitete auf einem Demeterhof, von dem sie heute ihre Kartoffeln, gelben Rüben und das Dinkelkorn für den Sonntagzopf bezieht, und packte auf einer Ranch in Idaho mit an. Als dann ein neuer Pächter für die Hündelkopfthütte gesucht wurde, ergriff sie die Chance, ihren Traum von der eigenen Hütte zu verwirklichen. Gegen 60 Mitbewerber musste sie sich durchsetzen. Im „Casting“ fragte die Gemeinde: „Was wollen Sie denn so kochen?“



**TIPP**  
Die Zucchinischeiben einmal längs und einmal quer legen, die Lasagne hält dann besser zusammen.



## Zucchini-Lasagne (glutenfrei)

### FÜR 4 PERSONEN

- 4-5 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 800 g Karotten
- 250 g Tomatenmark
- 1 Dose geschälte, gestückelte Tomaten im Saft
- 5 TL Agavendicksaft oder brauner Zucker
- 300 ml Rotwein
- 5-6 kleine Zucchini
- 2 Bund Basilikum
- 5 TL Oregano, getrocknet
- 1 TL Rosmarin, getrocknet
- 1 TL Thymian, getrocknet
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1-5 Prisen Chilipulver
- 1 TL Paprika scharf
- 10 EL natives Olivenöl
- 150 g weißes Mandelmus
- 120 ml Mineralwasser, kann auch mehr sein, abhängig vom Mandelmus
- 2 EL Olivenöl (mit Saft einer halben Zitrone vermischen)

1. Backofen auf 250 °C vorheizen.
2. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten schälen und klein hacken.
3. Olivenöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Karotten anbraten für ca. 5-8 Minuten, immer wieder umrühren.
4. Tomatenmark, Agavendicksaft (oder Zucker) dazu, alles unter Rühren 5 Minuten mitbraten.
5. Mit dem Rotwein ablöschen und ca. 3-5 Minuten einköcheln lassen.
6. Dose Tomaten dazugeben, 5 Minuten mitkochen und mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Den Herd ausstellen, Kräuter und weitere Gewürze zugeben, alles gut verrühren.
8. Zucchini mit Hobel oder Küchenmaschine in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden.
9. Auflaufform mit dem Zitronenöl einstreichen.
10. Eine Lage Zucchini leicht überlappend einschichten.
11. Eine Lage Füllung darübergeben. Dies so lange, bis die ganze Füllung aufgebraucht ist. Mit Füllung abschließen.
12. Basilikumblätter von den Stängeln entfernen, einige für die Deko beiseite lassen, den Rest fein hacken und dann zum Mandelmus hinzugeben.
13. Das Mandelmus mit Mineralwasser (geht gut mit Handrührgerät) cremig rühren und oben auf der Füllung verstreichen.
14. Form in den Ofen schieben und für 10-20 Min. überbacken, bis das Mandelmus leichte Bräunung bekommt.
15. Danach aufschneiden, die Stücke mit Kräuteröl beträufeln, mit den Basilikumblättern garnieren und mit Cashewnüssen bestreuen.



**Zeit:** 30 Min. Vorbereitung, 15 Min. im Ofen

Silvia antwortete: „Na ja, Kässpätzlen, Krautkrapfen, Kaiserschmarrn ...“ Die Gemeindevertreterin hakte ein: „Ach großartig, aber mit Rosinen, oder?“ „Ich kann die Schmarrn mit Rosinen oder ohne anbieten, je nach Wunsch.“ Damit war das Thema Essen erledigt. Silvia lacht. „Im Nachhinein würde mich ja mal interessieren, ob ich den Zuschlag auch bekommen hätte, wenn der Gemeinde klar gewesen wäre, dass ich ein rein vegetarisches Konzept habe.“

**SKEPSIS WEICHT BEGEISTERUNG**

Also Butter bei die Fische: Im Land von Eisbein, Schweinshaxn, Kesselfleisch und Weißwürsten, kann da eine vegetarische Hütte funktionieren? „Ich hatte bisher einen einzigen Gast, ein alter Grantler, der meinte: Nur wegen Grünzeug kommen die Leute doch nicht auf den Berg!“, gibt Silvia zu. „Aber ansonsten: Nur positive Rückmeldungen. Ich glaube, die Zeit war einfach reif. Heutzutage ernähren sich immer mehr Menschen bewusst. Viele vegetarisch oder sogar vegan, und die freuen sich, dass sie auch auf dem Berg ein Angebot finden.“ Spricht da das

Wunschdenken aus der Wirtin? Verklärt sie die Situation? Will sie am Ende vielleicht nicht wahrhaben, dass der gestandene Wanderer eine gestandene Brotzeit mit Würschtln will?

Zeit für eine Art Feldforschung. Es ist ein erster schöner Frühlingsabend im April. Die gemütliche Hüttenstube mit dem gemauerten Kamin ist gut besetzt. Auch die Mitglieder des Stammtischs haben sich bereits eingefunden. Einmal die Woche treffen sie sich auf unterschiedlichen Hütten – den ersten Mittwoch im Monat sind sie bei Silvia Beyer. Alle kommen sie aus Nesselwang. Der Robert ist darunter, und die Inge. Wie war denn die Reaktion, als sie hörten, dass die Hündeleckspfhütte neuerdings nur noch Vegetarisches auftischt? Inge grinst: „Vor allem bei den Männern war die Skepsis groß – die sagten: Wir wollen uns nicht vorschreiben lassen, was wir zu essen haben. Wir gehen woanders hin!“ „Aber“, schaltet sich Robert ein, „unser Vorsitzender hat das Thema entschieden, indem er sagte: Oamoi im Monod kann ma scho Kässpätzlen essen.“

Die Runde lacht und versichert da-

nach, dass die Küche wirklich toll sei. Vor allem die Salate seien ein Traum. „Und die Zucchini-Lasagne ist der Hit“, ruft eine Frau vom Nachbartisch herüber. Erika Appelt und ihr Mann Andreas wohnen ein paar Monate im Jahr im allgäuischen Pfronten, den Rest verbringen sie in Dubai, weil Andreas dort als Orthopäde arbeitet. Bevor es am nächsten Tag wieder mit dem Flieger in die Emirate geht, musste das Ehepaar unbedingt noch mal zur Hündeleckspfhütte. Jetzt sitzt Erika vor einem bunten Vega-Teller (Dinkelbrot mit verschiedenen veganen Aufstrichen und allerlei Gemüse) und Andreas vor einem verführerisch duftenden Kaiserschmarrn. „Der muss jetzt drei Monate vorhalten“, meint der Arzt lachend. „Davon zehre ich!“

**VON PAKISTAN IN DIE ALPEN**

Die vegetarische Allgäuer Hüttenwelt scheint also tatsächlich in Ordnung zu sein. Und eine schöne Integrati-

onsgeschichte schreibt sie auch noch. „Das hier ist mein Azubi Ali“, sagt Wirtin Silvia stolz und schubst einen jungen Mann mit dunklen Augen und pechschwarzem Haar von der Küche in den Gastraum. Ali grinst ein wenig verlegen, erzählt aber bereitwillig und in nahezu fehlerfreiem Deutsch, dass er vor drei Jahren aus Pakistan über die Türkei nach Bayern gekommen sei. Bei Silvia Beyer macht er eine Ausbildung zur „Fachkraft im Gastronomiegewerbe“ und kocht die vegetarischen Hüttengerichte wie Linsensuppe, Krautkrapfen, Brennnesselknödel oder Bärlauchspaghetti mittlerweile perfekt. Auch wenn sich das Essen von seiner Heimatküche ganz schön unterscheidet. „Das erste Mal war ich als Gast auf der Hütte“, erzählt er. „Ein anderer Flüchtling hatte mir geraten, Kässpätzlen zu bestellen, weil das einfach Nudeln seien und ich damit nichts falsch machen könne. Ich mag aber gar keinen Käse. Es war mir furchtbar peinlich, weil ich den ganzen Teller habe zurückgehen lassen.“ Also, so was passiert auf der Hündeleckspfhütte sonst nie.

Alexa Christ



**Rote-Bete-Aufstrich**

**FÜR 15 PORTIONEN**

- 3-5 Rote Beten
- 3 Zwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- 1 Zeigefinger Ingwerwurzel
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Thymian
- 1 Tasse Sonnenblumenkerne
- 1 Tasse Kürbiskerne

- 1.** Die Rote Beten gut bürsten, Zwiebeln schälen und alles in mittlere Stücke hacken.
  - 2.** Alles in 4 EL Olivenöl anbraten, danach in einen Topf geben und mit Wasser bedecken.
  - 3.** Einen Zeigefinger Ingwerwurzel fein dazureiben, eine Prise Salz und Pfeffer dazugeben und alles weichkochen.
  - 4.** Je nach Geschmack 1 EL Thymian dazugeben.
  - 5.** Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne zuerst in der Pfanne rösten, dann zugeben, weitere 5 Minuten mitkochen.
  - 6.** Alles mit dem Mixstab gut pürieren, bei Bedarf mit Kräuteröl eine geschmeidige Konsistenz herstellen.
  - 7.** Heiß in saubere Gläser füllen und warten, bis der Aufstrich abgekühlt ist.
- Zeit:** 50 Min. bis Abfüllung ins Glas.

Fotos: fotolia (1), PR (3), Shutterstock (1), www.bayern.by (1)

*Wandern*

- Die Region Nesselwang/Pfronten bietet unzählige Möglichkeiten zum Wandern. Hier eine kleine Auswahl:
- Der 876 km lange Premiumwanderweg „Wandertrilogie Allgäu“ führt auch durch Nesselwang.
- Insgesamt sieben Symbolwege erschließen die schönsten Landschaften rund um Nesselwang, so der knapp 8 km lange Weg „Himmel und Hölle“, der zur Wallfahrtskirche Maria Trost führt.
- Von Pfronten aus bieten sich Bergtouren auf den Aggenstein, den Breitenberg oder rund um den Edelsberg an.
- Wer zur Hündeleckspfhütte will, startet in Pfronten-Kappel hinter dem Waldseilgarten. Der Aufstieg bis zur Hütte dauert ca. 30-40 Minuten.

Informationen unter:  
[www.huendeleckspfhuette.de](http://www.huendeleckspfhuette.de)  
 und [www.bayern.by](http://www.bayern.by)



Die Zutaten für Sillis Heimatküche kommen aus der Region, etwa vom Naturkostladen um die Ecke oder von einem Demeterhof auf der Schwäbischen Alb.



Frische Kräuter verleihen den Gerichten ein wunderbares Aroma. Vieles davon wächst gleich vor der Hütte.