

# Zillertal

– das aktivste Tal der Welt



Im Herzen der Alpen, mitten in Tirol und umgeben von zahlreichen „Dreitausendern“, liegt eine der spannendsten Urlaubsregionen Österreichs. Das Zillertal zweigt etwa 40 km östlich von Innsbruck vom Inntal ab, erstreckt sich auf einer Länge von 32 km und beheimatet eine Bergwelt wie aus dem Bilderbuch. Wer hier einmal schroffe Bergrücken erklimmt, sich beim Picknick auf einer der urigen Almen gestärkt, auf immergrüne Täler herab geblickt und die Füße zum Erholen in kristallklare Bäche gestreckt hat, den lässt das Zillertal-Fieber nicht mehr los.

## Langeweile? Nie!

Ob Bergziege oder Flachlandindianer – auf mehr als 1.000 km Wanderstrecke findet jeder eine geeignete Route. Jedoch: Im Zillertal steht die Erhaltung der natürlichen Tier- und Pflanzenwelt an erster Stelle, Eingriffe in die Natur erfolgen im kleinstmöglichen Rahmen. Auch auf gut ausgebauten Wegen ohne große Steigung gilt daher: Festes Schuhwerk ist Pflicht. Die Flip-Flops zuhause lassen sollte auch, wer sich auf einen der zahlreichen Mountainbike-Trails wagt oder im Klettersteig seine Trittsicherheit beweisen möchte. Ganz auf Schuhe verzichten dürfen Sie bei einem Bad in einem der vielen Stau- und Speicherseen.

## Muskelkater – und jetzt?

Ein gemütlicheres Alpenenerlebnis bieten ausgewiesene Panoramastraßen, wie die Zillertaler Höhenstraße, die auf eine Höhe von 2.200 Meter führt. Sie sind maupflichtig, die Abgabe lohnt sich aber: Enge Serpentinstraßen, traumhafte Ausblicke und spektakulär platzierte Picknickplätze sorgen für echtes Bergefeeling – ganz ohne anstrengenden Aufstieg. Falls Sie das Wanderfieber plötzlich doch packen sollte: Die Alpenstraßen bieten sich als hervorragender Ausgangspunkt für Bergtouren an.

## Hungrig? Kein Problem!

Weil frische Bergluft hungrig macht, lassen sich die Zillertaler auch in kulinarischer Hinsicht nicht lumpen. Lebensmittel werden hier gerne möglichst naturbelassen verzehrt oder auf traditionelle Art zubereitet. Beim Almpicknick unbedingt probieren: Handgepökelten Räucherspeck, Zillertaler Heumilch oder „Schmankerln“ wie Graukassuppe (eine köstliche Käse-Zwiebel-Suppe), Tiroler Gugelhupf oder Süße Krapfen. Die trockene Kehle erfrischen das kühle Zillertal Bier, ein verdauungsfördernder Edelbrand oder die österreichische Kräuterlimonade Almdudler®, die nicht nur bei Kindern beliebt ist.

Informationen zur Region Zillertal bietet die Webseite [www.zillertal.at](http://www.zillertal.at)



## Süße Krapfen

### Zutaten (Teig für ca. 50 Stück):

500 g glattes Mehl Typ 700, 2 Eier, 1/8 l Milch, 2 Esslöffel Rum, 60 g Tafelöl, 1 Prise Salz

Die Masse zu einem glatten Teig verkneten, mit Frischhaltefolie abdecken und 1 Stunde ruhen lassen.

### Füllung:

100 g Dörrzwetschgen, 200 g Nüsse (Haselnüsse und gebrannte Mandeln), 100 g geriebener Mohn, 300 g Pflaumenmarmelade, Aromastoffe Rum, Zimt, Nelkenpulver

Die Zutaten für die Füllung vermengen, bis eine sämige Masse entsteht. Aromastoffe nach Geschmack einsetzen.

### Zubereitung:

Nach einer Stunde den Teig zur Stange rollen, Portionen abschneiden und zu Bällchen rollen. Die Bällchen platt drücken, in Mehl stauben und auswalken. Damit sie richtig dünn werden (man sollte durchsehen können), am besten mehrere übereinanderlegen. Die eine Hälfte der dünnen Teigscheiben mit einem verquirten Ei bestreichen und darauf die Masse geben. Die andere Hälfte darüber schlagen und an den Rändern zusammendrücken. Die Krapfen in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz backen, bis sie goldgelb sind. Am leckersten schmecken die Krapfen mit etwas Joghurt und einem Tupfer Aprikosenmarmelade.



Rezept

© zillertal.at

© Zillertal Tourismus GmbH

© Zillertal Tourismus GmbH