Heumilch

EINFACH URGUT.

Heumilch-Rezeptheft

Regionale Heumilch-Küche

präsentiert von Heumilchbäuerinnen

GARANTIERT TRADITIONELLE SPEZIALITÄT

Heumilch

EINFACH URGUT.

Liebe Genießerinnen und Genießer der Heumilch!

Für dieses Rezeptheft schauten wir Heumilch-Bäuerinnen beim Kochen ihrer lokalen Lieblingsspeisen über die Schulter. Wir haben für Sie genussgespechtelt, zahlreiche Notizen gemacht, fotografiert, nachgefragt und das eine oder andere Geheimnis für das Gelingen der heimischen Köstlichkeiten erfahren.

Auf den folgenden Seiten finden Sie vielfach erprobte und sich seit Generationen in Bauernfamilien befindliche Rezepte zu Speisen wie den Käsfladen, die Schliachternudeln und die Millisuppn.

Es freut mich, sagen zu können, dass dieser Vielfalt an regionalen Köstlichkeiten wertvolle Heumilchprodukte zugrunde liegen. Sie sind fest verankert in der alpinen Küche und werden noch so wie früher aus wertvoller Heumilch hergestellt. Die naturnahe und ursprüngliche Fütterung steht dabei im Mittelpunkt. Diese sorgt für eine ganz besondere Milchqualität und das schmeckt man in allen Heumilchprodukten.

Gutes Gelingen und viel Freude beim Genießen!

Ihr

Karl Neuhofer
Obmann ARGE Heumilch
Heumilchbauer

Im Einklang mit der Natur

Heuwirtschaft ist die ursprünglichste Form der Milcherzeugung. Seit Jahrhunderten erfolgt die Fütterung der Tiere angepasst an den Lauf der Jahreszeiten. Im Sommer kommen Heumilchkühe auf die Weiden und Almen, dort genießen sie frische Luft, klares Wasser und eine Vielzahl an saftigen Gräsern und Kräutern. Währenddessen beginnt im Tal die Heuernte, die Wiesen werden gemäht, das Gras getrocknet und das so gewonnene Heu in Scheunen gelagert. Im Winter werden die Tiere mit Heu gefüttert. Als Ergänzung erhalten sie mineralstoffreichen Getreideschrot. Vergorene Futtermittel wie Silage sind strengstens verboten.

Hauptproduktionsgebiet der Heumilch ist der europäische Alpenraum, in dem Heumilchbauern und Verarbeiter wertvolle Heumilch erzeugen und köstliche Heumilchprodukte produzieren. Sie arbeiten nach dem Heumilch-Regulativ, dessen Einhaltung von unabhängigen, staatlich zertifizierten Stellen kontrolliert wird. Nur Produkte mit

dem Heumilch-Logo erfüllen diese strengen Bestimmungen, die zudem kontrolliert gentechnikfrei hergestellt werden.

Das strenge Regulativ der Heuwirtschaft überzeugte auch die Europäische Union. Sie hat Heumilch mit dem EU-Gütesiegel g.t.S. – garantiert traditionelle Spezialität – ausgezeichnet. Heumilch g.t.S. ist somit für Konsumenten ein Garant für noch mehr Qualität und Unverfälschtheit. In Europa erfüllen weniger als 3 % der erzeugten Milch die Kriterien der Heumilch.

Heumilch schont die Umwelt

Die Heumilchregionen befinden sich vorwiegend in den Alpen, wo Heuwirtschaft seit Jahrhunderten Tradition hat. Nachhaltiges, auf Generationen hin ausgerichtetes Denken und Handeln prägt seit jeher diese Wirtschaftsweise. Eine Studie der Universität für Bodenkultur in Wien zeigt auf, dass Heumilchbauern entscheidend zum Schutz der Umwelt und der Artenvielfalt beitragen.

Förderung der Artenvielfalt

Eine große Anzahl an Gräsern und Kräutern wachsen auf den Wiesen, Weiden und Almen in den Heumilchgebieten. Um diesen Artenreichtum zu erhalten, ist eine entsprechend extensive Bewirtschaftung notwendig. Das Grasen der Heumilchkühe auf den Grünflächen sorgt für Wachstumsimpulse der Pflanzen, somit ist keine permanente Nachsaat notwendig. Außerdem erfordert die hohe Pflanzenvielfalt weniger Dünge- und Pflanzenschutzmittel als intensiv genutzte Flächen. Zur Förderung der Artenvielfalt lassen Heumilchbauern ihre Wiesen richtig reifen und mähen erst, wenn eine Vielzahl von Gräsern und Kräutern in voller Blüte stehen. Sie haben daher durchschnittlich um ein bis zwei Schnitte weniger.

Schutz vor Umweltkatastrophen

Durch das regelmäßige Mähen und Weiden der Tiere entstehen gepflegte Wiesen mit kurzem Bewuchs. Die große Artenvielfalt sorgt für einen tief verwurzelten Grasteppich, das ist die beste Vorkehrung gegen Erdrutsche, Murenabgänge und Schneebretter bei ungünstigen Wetterbedingungen. Zusätzlich wird durch die traditionelle Nutzung der Berggebiete und Almen verhindert, dass sich der Wald willkürlich auf Wiesen und Weiden ausbreiten kann. Somit wird der Weiterbestand von vielen seltenen Pflanzenarten ermöglicht. Ohne die wertvolle Arbeit der Heumilchbauern wäre unsere Kulturlandschaft in den Bergen innerhalb von 60 bis 80 Jahren aufgrund von Verwaldung verschwunden.

Mosaikartige Bewirtschaftung

Tiere wie Bienen, Hummeln oder Niederwild profitieren von der mosaikartigen Bewirtschaftung der Heuwirtschaft. Die Mahdzeitpunkte sind zeitlich gestaffelt und werden räumlich an den unterschiedlichen Flächen angewendet. Durch diese kleinflächige, mosaikartige Bewirtschaftung werden nie alle Grünflächen auf einmal gemäht, sondern in einzelnen Wellen bewirtschaftet. So bleiben wichtige Nahrungsquellen und Rückzugsräume für Kleintiere erhalten, bis die Pflanzen auf den bereits gemähten Wiesen wieder hoch genug sind.

Schonung von Ressourcen

Die Heumilchbauern schonen durch ihre extensive Wirtschaftsweise lebensnotwendige und wertvolle Ressourcen wie Getreide und Wasser, da man auf artgemäße Fütterung setzt. Wiederkäuer wie Kühe benötigen zur Produktion von Milch und Fleisch kein Getreide als Futterquelle, sie können das Eiweiß und die Energie in Form von Gras und Heu direkt von der Wiese verwerten und gleichzeitig für den Menschen hochwertige Lebensmittel erzeugen.

Förderung der Humusbildung

Nachhaltige Grünlandnutzung führt zu einem hohen Humusgehalt im Boden, der ein sehr guter Speicher für Kohlendioxid ist. Er bindet die im Boden liegenden enormen Mengen an CO_2, die sonst in die Erdatmosphäre entweichen und den Klimawandel beschleunigen. Außerdem speichern humusreiche Böden mehr Wasser und können damit längere Trockenperioden überdauern.

Artenreiches Futter für genussvolle Produkte

Je höher der Artenreichtum im Futter, desto besser die Qualität und das Aroma der Milch. Das schmecken nicht nur unsere Kühe, auch zahlreiche Geschmackstests und Blindverkostungen kommen auf dieses Ergebnis.

Heumilchprodukte haben auch einen rund doppelt so hohen Wert an Omega-3-Fettsäuren und konjugierten Linolsäuren (CLA) wie herkömmliche Milchprodukte. Dies bestätigt eine Studie der Universität für Bodenkultur. Omega-3-Fettsäuren zählen zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die unser Körper nicht selbst produzieren kann. Da sie aber lebensnotwendig sind, müssen wir sie mit der Nahrung zuführen. Heumilchprodukte sollten daher in keinem Ernährungsplan als Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung und eines gesunden Lebensstils fehlen.

Käsemeister schwören seit jeher auf die besondere Güte der Heumilch. Denn durch den konsequenten Verzicht auf vergorene Futtermittel kann Käse ohne Zusatz von Konservierungsmitteln und ohne intensive mechanische Behandlung hergestellt werden. Länger gereifte Käse lassen sich nur aus einem hochwertigen Rohstoff herstellen.

Heumilch besitzt diese Eigenschaft und ist daher der ideale Rohstoff für Käsespezialitäten. So müssen Bergkäse mit dem EU-Schutz „g.U.“ – geschützte Ursprungsbezeichnung – aus Heumilch hergestellt werden.

Deftig, würzig, steirisch

Was der Toskana ihr Olivenöl, ist der Steiermark ihr Kürbiskernöl. Was der Toskana ihr Chianti, der Steiermark ihr Schilcher. Was der Toskana ihr Wildschwein, der Steiermark ihr Backhendl. Unser zweitgrößtes Bundesland wird oft als „Bauch von Österreich“ bezeichnet, als Schlemmerland erster Güte. Dass das so ist, ist einem Habsburger zu verdanken – keinem geringeren als dem legendären Erzherzog Johann. Er war es, der in der Steiermark einen Hof erwarb, den er zu einem Mustergut alpiner Landwirtschaft ausbaute und somit als Erneuerer auf diesem Sektor gilt.

Als durchaus berühmte kulinarische Herausforderung kann die steirische Klachlsupp'n bezeichnet werden – eine gebundene Suppe mit Schweinshaxen, die mit Hoadnsterz (Heidensterz) serviert wird. Das Verhackerte aus faschiertem Speck gilt als „kulinarisches Urgestein“ und gar als legendär zu beschreiben sind die in der Donaumonarchie gemästeten Poularden, die die Vorbilder des heutigen und allseits beliebten schmalzgebackenen Backhendls darstellen. Und hat man die Chance auf eine Käseverkostung, darf man keinesfalls Steirerkas oder Blauschimmelkäse verpassen.

Neben dem Kürbiskernöl darf man auch nicht auf einen weiteren „Lebenssaft“ der Steiermark vergessen – den Wein, der auch international großes Ansehen genießt.

Im „Ländle“ der Milchprodukte

Käsdönnala (Käsefladen), Funkaküachle (Schmalzgebäck) und Krutspätzle (Sauerkraut mit Spätzle) – nicht nur aufgrund der charmanten Bezeichnungen für ihre Gerichte darf die Vorarlberger Küche als einzigartig innerhalb Österreichs beschrieben werden. Wohl durch die exponierte Lage hinter dem Arlberg sind hier unverwechselbare Speisen entstanden. Ihren Ursprung haben sie in der klassischen Bergbauernküche, aber auch Schweizer Einflüsse sind nachweisbar. So spielen Käse und Milchprodukte die absolute Hauptrolle bei Vorarlberger Kost.

Die Vorarlberger verfügten vor allen anderen Österreichern über die Tradition der Fettkäserei, die sie von ihren Schweizer Nachbarn übernommen hatten. Im Mittelpunkt steht vor allem Hartkäse: Auf den sommerlichen Bergen wird Alpkäse, in den winterlichen Tälern Bergkäse und Emmentaler hergestellt. Zur regionalen Käsevielfalt zählen auch der würzige Räßkäse und der aus Topfen erzeugte Zieger. Neben den zahlreichen Speisen mit Käse sind Vorarlbergs Teigwarengerichte sehr beliebt. Dazu zählen etwa Käsespätzle – das Nationalgericht schlechthin, sure Spätzle, Spinatspätzle, Leberspätzle sowie zahlreiche Arten von „Nüdele“ (geschnittene Nudeln). Auch die

vielen klaren Gebirgsgewässer des westlichsten Bundeslandes sowie der fischreiche Bodensee tragen zum Speiseplan der Vorarlberger bei. So genießt man heimische Fischarten – vom Egli über den Felchen bis hin zur unbekannteren Trüsche.

Tiroler Nudeln, Nocken, Knödel und Plenten

An Philippine Welser führt kein Weg vorbei, wenn die Sprache auf Tirols Küchengeheimnisse kommt. Die Geschichte berichtet, dass die überragenden Kochkünste der Ehefrau Ferdinands II. dazu beitrugen, dass es im 16. Jahrhundert bei den Adelsgeschlechtern in ganz Europa als besondere Auszeichnung galt, in Innsbruck zu Gast sein zu dürfen. Tiroler Gerichte galten als hip – und sind noch heute mit dem Zusatz „à la tyrolienne“ bekannt. Trotz all dem adeligen Anstrich ist die Tiroler Küche eine bäuerliche geblieben. Das alte Sprichwort „Nudeln, Nocken, Knödel, Plenten – das sind die vier Tiroler Elementen“ zeugt davon.

Neben althergebrachten Gerichten wie Plenten (Polenta), Schwarzplenten (Buchweizen), Tirggelen (Maissterz), Schlutzer (Nudelspezialität), Türteln (Teigtascherln) oder Melchermuas nimmt das Tiroler Gröstl – ein Pfannengericht aus Schweinsschulter, Kalb- oder Rindfleisch, Zwiebeln, Majoran und Erdäpfel – eine Sonderstellung ein. Als „Nationalgericht“ mag auch der Speck gelten. Ob als Zutat in den Speckknödeln oder als Bestandteil der beliebten Marend, der Jause der Tiroler – eine der wichtigsten Mahlzeiten des Tages. Untrennbar damit verbunden ist Käse, der im milchwirtschaftlich orientierten Tirol eine zentrale Rolle einnimmt. Als Spezialität, die man gekostet haben muss, gilt der mit Essig, Öl und Zwiebeln abgemischte Graukäse. Komplett macht die Marend der Schnaps, dessen Herstellung und Genuss die Tiroler frönen.

Salzburger Bergbauernküche mit Finesse

Ihre zentrale Lage am Kreuzungspunkt von Nord-Süd- und West-Ost-Durchzugsrouten begünstigte die Handelsstadt Salzburg relativ früh, eine herausragende Küche entwickeln zu können. Dabei hat sie zwei Gesichter: Einerseits wird sie stark von der einfachen Bergbauernküche beeinflusst. Andererseits von der Salzburger Hofküche. In deren Speisekarten werden Weidelamm, Almochs oder Bauernhendl ebenso feilgeboten wie Spezialitäten von Hoch- und Niederbis hin zum Flugwild.

Die vier Gebirgsgaue – Pongau, Pinzgau, Tennengau, Lungau – dienen aber nicht nur als Jagdrevier. Sie sind vornehmlich von der Almwirtschaft geprägt, weswegen man hier einfache Sennergerichte wie Brennsuppe, Pinzgauer Nocken oder Almböllan vorfindet. Die Salzburger produzieren ob ihrer guten Haltbarkeit vornehmlich Hart- und Halbhartkäse. Das kommt daher, da die Sommermilch früher die Grundlage für die Nahrung im Winter schuf. Die Ziegenkäserei ist eine Besonderheit im Lungau und Pongau.

Was den Tirolern der Schnaps, ist den Salzburgern das Bier. Diese Beliebtheit schlägt sich nicht nur in der 1000-jährigen Salzburger Geschichte rund um den Gerstensaft nieder, sondern auch in den Bezeichnungen zahlreicher Leibspeisen, als da wären Biersuppe, Bierkas und Bierbraten. Im Salzburger Flachgau hat außerdem die Fischerei Tradition – man genießt vor allem Waller und Reinanke. Besonders hervorzuheben ist noch die süße Lust der Salzburger, die standesgemäß nur mit Mozartkugeln oder Salzburger Nockerln gestillt werden kann.

Steirischer Heumilch-Topfenkuchen

45 min +
60 min Backzeit
für 1 Blech

ZUTATEN MÜRBTEIG
- 450 g Mehl
- 1/2 Pkg. Backpulver
- 200 g Heumilch-Butter
- 2 Eier
- 90 g Zucker

ZUTATEN CREME
- 1/2 Liter Heumilch
- 1 Pkg. Puddingpulver
- 2 Eidotter
- 500 g Heumilch-Topfen
- Zucker nach Bedarf

Zubereitung

1. Für den Mürbteig Mehl mit Backpulver absieben.

2. Kalte Heumilch-Butter in Stücke schneiden und mit dem Mehl abbröseln.

3. Eier und Zucker dazugeben und rasch zu einem glatten Teig kneten.

4. Teig für eine halbe Stunde in den Kühlschrank geben.

5. Für die Creme Pudding mit Heumilch zubereiten und die Eidotter dazugeben. Umrühren, etwas abkühlen lassen.

6. Heumilch-Topfen und bei Bedarf Zucker beimengen und gut verrühren.

7. ¾ des Mürbteiges auswalken, mit Creme bestreichen und bei Belieben mit dünnen Äpfelspalten belegen.

8. Mit dem restlichen Mürbteig ein Gitter legen.

9. Ca. 1 Stunde bei 200 °C backen.

Sabine Köck
aus Zeutschach in der Steiermark

Die Heumilchbäuerin aus der Obersteiermark betreibt seit vielen Jahren auf einem sonnigen Hochplateau inmitten des Naturparkes Grebenzen gemeinsam mit ihrem Mann Milch- und Forstwirtschaft und kümmert sich dabei um 23 Milchkühe.

Schilcher-Kartoffel-Rahmsuppe

30 min

ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 1/2 Stange Porree
- etwas Heumilch-Butter
- 1/4 Liter Schilcher
- 1/4 Liter Heumilch-Schlagobers
- 1/2 Liter Suppenbrühe
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Kartoffeln
- Majoran, Muskatnuss, Salz

Zubereitung

1. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden.

2. Porree putzen und in Ringe schneiden.

3. Beides in der zerlassenen Heumilch-Butter anschwitzen.

4. Mit dem Schilcher ablöschen und etwas einköcheln lassen.

5. Den Heumilch-Schlagobers und die Suppenbrühe zugießen und Knoblauch dazu pressen.

6. Mit Majoran und Muskat würzen.

7. Die geschälten und in Würfel geschnittenen Kartoffeln zugeben und zugedeckt weichkochen lassen.

8. Die Suppe mit dem Mixstab pürieren und mit Salz abschmecken.

Sabine Köck
aus Zeutschach in der Steiermark

Neben Suppen und Co gibt es beim „Tonibauern“ auch oft Süßes! Sabine bereitet nämlich am liebsten Mehlspeisen zu, was ihre drei Sprößlinge sicherlich zu schätzen wissen.

Frischkäse-Tomaten mit Kürbiskern-Cracker

20 min

ZUTATEN CRACKER
- 1 Pkg Salzcracker
- 250 g Heumilch-Topfen
- 1 EL Kürbiskernöl
- Kürbiskerne
- Salz

ZUTATEN GEFÜLLTE TOMATEN
- 4 Tomaten
- eingelegter Heumilch-Frischkäse
- Basilikum

Zubereitung Cracker

1. Heumilch-Topfen mit Kürbiskernöl vermengen und mit Salz abschmecken.

2. Die Masse in einen Spritzsack füllen, auf runde Salzcracker spritzen und mit Kürbiskernen verzieren.

Zubereitung Gefüllte Tomaten

1. Tomaten kappen und aushöhlen.

2. In Öl eingelegten Heumilch-Frischkäse in die Tomaten füllen und mit Basilikum garnieren.

Dazu passt ein frisches Bauernbrot.

Heumilch-Frischkäse selbst herstellen:

1. 2 Liter Heumilch auf 34 °C erhitzen und 3 EL Heumilch-Buttermilch dazugeben, verrühren und eine halbe Stunde stehen lassen.

2. Milch auf 38 °C erwärmen und mit Flüssiglab (Menge siehe Beschreibung auf der Flasche) dicklegen und zwei Stunden warten.

3. Bruch mit einem langen Messer schneiden. 10 Minuten warten und danach mit einem Schneebesen gut umrühren.

4. Dann in Formen mit Löcher abfüllen und solange stehen lassen, bis die ganze Molke abgeronnen ist.

5. Am nächsten Tag aus der Form nehmen, salzen und in kleine Stücke schneiden.

6. In ein Glas geben und mit Sonnenblumenöl oder Rapsöl auffüllen.

Nach Belieben können bunte Pfefferkörner oder Gewürze dazugegeben werden.

Sabine Köck
aus Zeutschach in der Steiermark

Sabine zaubert beim "Tonibauer" aus frischer Heumilch zahlreiche köstliche Produkte. In ihrer Freizeit erholt sie sich am besten beim Wandern und Singen im Chor.

Karotten-Heumilch-Bergkäse Tartare

25 min

ZUTATEN

- 150 g Heumilch-Naturjoghurt
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Bund Schnittlauch
- 150 g Karotten
- 30 g Lauch
- 200 g Heumilch-Bergkäse
- Kräutersalz

Zubereitung

1. Heumilch-Naturjoghurt, Knoblauch und Schnittlauch vermengen und mit Salz würzen.

2. Karotten, Lauch und Heumilch-Bergkäse klein würfelig schneiden und unter die Joghurtmasse mischen.

3. Einige Stunden ziehen lassen.

4. Masse in einen Ring streichen (2 cm hoch) und diesen abziehen.

5. Mit mariniertem Vogerlsalat und Sonnenblumenkernen garnieren.

Sabine Köck

aus Zeutschach in der Steiermark

Auf 1000 m Seehöhe beherbergt Sabine auch Urlauber auf ihrem Bauernhof, die mit schmackhaften Produkten vom Hof verwöhnt werden. Neben Rindern, Schweinen, Pferden, Hühnern, Hund und Katzen und einer Spielwiese für die Kinder gibt es für die Erwachsenen einen sonnigen Garten zum Ausruhen.

Bregenzerwälder Heumilch-Käsesuppe

30 min

ZUTATEN

- 30 g Mehl
- 1 Liter Suppenbrühe
- 200 g Heumilch-Bergkäse
- 50 g Heumilch-Emmentaler
- 1 Zwiebel
- 50 g Heumilch-Butter
- 2 Kartoffeln
- Schnittlauch
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

1. Mehl in ein wenig kaltem Wasser einrühren und mit Suppenbrühe aufgießen.

2. Den Heumilch-Käse reiben, in die Suppe geben und unter ständigem Rühren aufkochen lassen.

3. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

4. Zwiebel in feine Ringe schneiden und in zerlassener Heumilch-Butter goldgelb anbraten.

5. Gekochte Kartoffeln in Spalten schneiden und in den Suppenteller geben.

6. Mit Zwiebeln und Schnittlauch garnieren.

Brigitte Nöckl
aus Doren in Vorarlberg

Gemeinsam mit ihrer Familie betreibt die Heumilchbäuerin aus Doren im schönen Bregenzerwald nicht nur eine Landwirtschaft mit 40 Kühen, sondern auch ein Gasthaus in bereits 5. Generation.

Heumilch-Käsekrapfen

40 min

ZUTATEN

- 50 g Heumilch-Butter
- 1/2 Liter Wasser
- 100 g Mehl
- 3 Eier
- 150 g Heumilch-Bergkäse
- Salz, Muskat, Pfeffer

Zubereitung

1. Heumilch-Butter und Wasser in eine Pfanne geben und aufkochen lassen.

2. Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen.

3. Das Mehl im Sturz beigeben und rühren, bis sich die Masse von der Pfanne löst.

4. Ein wenig auskühlen lassen und die Eier einzeln unterarbeiten.

5. Den Heumilch-Bergkäse in Würfel schneiden und dazugeben.

6. Die Masse mit einem Spritzsack und glatter großer Tülle auf Backpapierstreifen spritzen.

7. Bei ca. 160 °C im Öl backen. Sie sollten ums Doppelte aufgehen.

8. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Dazu passt am besten ein bunt gemischter Salat der Saison.

Brigitte Nöckl
aus Doren in Vorarlberg

Im Gasthof Adler wird Gemütlichkeit, Ambiente und regionaler Genuss groß geschrieben, denn auf den Tisch kommen dort nur Produkte aus der Region und Rind- und Kalbfleisch aus der eigenen Landwirtschaft.

Heumilch-Käsefladen

75 min

ZUTATEN TEIG
- 500 g Mehl
- 1 TL Salz
- 30 g Hefe
- 1 Ei
- Zucker
- 60 g Heumilch-Butter

ZUTATEN FÜLLE
- 500 g Zwiebeln
- 400 g Heumilch-Bergkäse
- 200 g Heumilch-Emmentaler
- 200 g würziger Heumilch-Schnittkäse
- 1/8 Liter Heumilch
- 2 Eier
- Mehl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung Teig
1. Mehl und Salz in eine Schüssel geben.

2. Hefe in lauwarmen Wasser auflösen, das Ei und etwas Zucker dazugeben.

3. Heumilch-Butter schmelzen und mit den restlichen Zutaten zu einem Teig kneten und ca. 20 Minuten gehen lassen.

4. Den Teig ausrollen, auf einem Backblech auswalken und mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Zubereitung Fülle
5. Die Zwiebeln fein schneiden, den Heumilch-Käse reiben und untermischen.

6. Heumilch, Eier, etwas Mehl, Salz und Pfeffer der Masse zufügen und gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

7. Den Käsfladen auf 180 °C ca. eine halbe Stunde backen, bis er goldgelblich und leicht bräunlich ist.

Brigitte Nöckl
aus Doren in Vorarlberg

Brigitte lässt sich herzlich gern von ihrem Ehemann Otto bekochen. Dabei sind ihr Speisen aus Käse, wie z.B. der Käsefladen, am liebsten.

Heumilch-Käsgrumpara

60 min

ZUTATEN

- 1 kg Kartoffeln
- 150 g Heumilch-Bergkäse
- 100 g Heumilch-Emmentaler
- 50 g würziger Heumilch-Schnittkäse
- 30 g Heumilch-Butter
- 1/2 Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und zugedeckt in Wasser ca. 20 Minuten kochen.

2. Den Heumilch-Käse reiben und Heumilch-Butter in einem Topf schmelzen.

3. Kartoffeln abgießen, abschrecken, schälen, in Stücke schneiden und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Hälfte der Kartoffeln in eine Auflaufform geben und mit der Hälfte des geriebenen Heumilch-Käses bestreuen.

5. Dies nochmals mit den restlichen Kartoffeln und dem Heumilch-Käse wiederholen und die zerlassene Heumilch-Butter darüber gießen.

6. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 170 °C 10 - 15 Minuten überbacken.

7. Petersilie waschen, trocken tupfen und garnieren.

Brigitte Nöckl
aus Doren in Vorarlberg

Die spärliche Freizeit verbringt Brigitte am liebsten mit ihren beiden Pferden oder entspannt bei der Gartenarbeit rund ums Haus.

Brezensuppe mit Heumilch-Bergkäse

30 min

ZUTATEN

- 6 alte Brezen
- 1/2 Liter Suppenbrühe
- 200 g Heumilch-Bergkäse
- 1/2 Zwiebel
- 100 g Heumilch-Butter
- Schnittlauch

Zubereitung

1. Brezen in breite Stücke schneiden, mit heißer Suppenbrühe aufgießen und quellen lassen.

2. Heumilch-Bergkäse reiben. Zwiebel in kleine Stücke schneiden und in Heumilch-Butter hell anrösten.

3. Brezen in eine Auflaufform geben. Zwiebel-Butter-Gemisch darüber träufeln, mit geriebenen Heumilch-Käse bestreuen und im Backrohr bei ca. 200 °C überbacken.

4. Mit frischem Schnittlauch servieren.

Vroni Leo

aus Brandberg in Tirol

Die überzeugte Heumilchbäuerin aus dem Zillertal kümmert sich am „Gallerhof“ um neun Milchkühe, sechs Kinder und zwei Enkelkinder. Die Zeit verbringt Vroni am liebsten mit ihrer Familie und verwöhnt diese gerne auch kulinarisch mit köstlichen Speisen aus der Region.

Heumilch-Zerggln

45 min

ZUTATEN

- 3/4 kg mehlige Kartoffeln
- 150 g Heumilch-Topfen
- 250 g Heumilch-Graukäse
- glattes Mehl
- Butterschmalz
- Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Kartoffeln mit der Schale kochen und auskühlen lassen.

2. Kartoffeln schälen und grob reiben.

3. Den Heumilch-Topfen, Heumilch-Graukäse, Salz, Pfeffer, Schnittlauch und so viel Mehl dazugeben, bis es eine geschmeidige Masse ist.

4. In kleine Laibchen formen und in Butterschmalz herausbacken.

Zerggln mit Preiselbeeren oder Heumilch-Sauerrahm genießen!

Vroni Leo

aus Brandberg in Tirol

Für ihre Liebsten kocht Vroni leidenschaftlich gern Zerggln mit Grantn und Zillertaler Krapfen – zwei Zillertaler Gerichte, die zufällig auch die Leibspeisen der Hausherrin sind.

Schliachternudeln mit Heumilch-Käse

35 min

ZUTATEN

- 400 g Mehl
- 2 Eier
- 100 g Heumilch-Graukäse
- 100 g Heumilch-Tilsiter
- 250 ml Heumilch-Schlagobers
- 1 Zwiebel
- 100 g Heumilch-Butter
- Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Aus Mehl, Eiern, Salz und etwas lauwarmen Wasser einen Nudelteig zubereiten, gut durchkneten, auswalken und in Bandnudeln schneiden.

2. Diese in Salzwasser kochen.

3. Heumilch-Graukäse und Heumilch-Tilsiter in kleine Stücke schneiden. Mit Heumilch-Schlagobers aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Bandnudeln dazugeben und unterrühren.

5. Die in Scheiben geschnittene Zwiebel in Butter braun anrösten und über die Schliachternudeln verteilen.

6. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Vroni Leo

aus Brandberg in Tirol

Handarbeiten gehört zu Vronis Lieblingsbeschäftigungen. Bei Schönwetter ist sie aber gerne draußen in der Natur und wandert auf einen der umliegenden Berge oder kümmert sich um ihren Garten.

Zillertaler Krapfen

90 min

ZUTATEN FÜLLUNG

- 3 große mehlige Kartoffeln
- 100 g Heumilch-Topfen
- 200 g Heumilch-Graukäse
- Schnittlauch
- Salz

ZUTATEN TEIG

- 200 g Roggenmehl
- 200 g Weizenmehl
- 1 Liter Wasser
- 1 Ei
- Butterschmalz
- Salz

Zubereitung Füllung

1. Die gekochten heißen Kartoffeln schälen und zerdrücken.

2. Mit Heumilch-Topfen, Heumilch-Graukäse, Salz und Schnittlauch gut verrühren, bis der Teig glatt ist.

Zubereitung Teig

1. Mehl, Wasser, Ei und Salz zu mittelfestem Teig verarbeiten.

2. Fest kneten und 30 Minuten rasten lassen.

3. Den Teig möglichst dünn zu runden Blättern ausrollen.

4. Auf jedes Blatt 1 EL Füllung auflegen und die Krapfen halb-kreisförmig zusammenlegen.

5. Krapfenränder fest zusammendrücken, damit die Fülle beim Backen nicht ausläuft.

6. Krapfen im heißen Butterschmalz auf beiden Seiten goldbraun backen.

Mit grünem Salat und einem Glas Milch servieren.

Vroni Leo
aus Brandberg in Tirol

Vroni verwendet diese Füllung auch für die Zillertaler Schlutzkrapfen.

Heumilch-Melchermuas

25 min

ZUTATEN

- 300 g Heumilch-Butter
- 500 g glattes Mehl
- 3/4 Liter Heumilch
- Salz

Zubereitung

1. Die Hälfte der Heumilch-Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, Mehl dazugeben und unter ständigem Umrühren erhitzen.

2. Mit Heumilch aufgießen und mit Salz abschmecken.

3. Solange rühren, bis es glatt wird und zu blubbern anfängt (Vorkoch).

4. In einer beschichteten Pfanne oder einer Eisenpfanne die restliche Heumilch-Butter schmelzen lassen.

5. Das Vorkoch in die heiße Pfanne geben und so lange schwenken, bis es auf beiden Seiten goldbraun wird.

Mit Preiselbeeren servieren!

Vroni Leo

aus Brandberg in Tirol

Sohn Thomas hat einige Sommer auf der Alm verbracht und dort jeden Morgen ein Melchermuas zur Stärkung für den Tag gekocht. Heute ist seine Spezialität bei vielen Festen in der Umgebung sehr beliebt.

Heumilch-Millisuppn

15 min

ZUTATEN
- 1/2 Liter Heumilch
- Schwarzbrot
- Salz

Zubereitung

1. Heumilch erhitzen und mit Salz abschmecken.

2. Mit in Streifen geschnittenem Schwarzbrot darin servieren.

Zu diesem traditionellen Gericht, das unter anderem am Karfreitag serviert wird, werden warme Kartoffeln gegessen.

Angelika Leitner

aus Thalgau in Salzburg

Die Bio-Heumilchbäuerin aus Thalgau betreibt neben der Milchwirtschaft einen großen Obst- und Gemüsegarten mit Leib und Seele. Kein Wunder also, dass ihr „Stranzenhof" gerne von „Wwoofern" besucht wird – Mitgliedern einer weltweiten Bewegung, die ihre Reisen mit freiwilliger Mitarbeit bei Bio-Betrieben gegen Kost und Logis verbinden.

Lungauer Heumilch-Marzipan

90 min

ZUTATEN

- 500 g Heumilch-Butter
- 500 g glattes Mehl
- 1/4 Liter Heumilch-Schlagobers
- 200 g Zucker
- Zimt
- Anis
- Rum
- Rosinen

Zubereitung

1. Heumilch-Butter in einem Topf zergehen lassen.

2. Mehl mit dem Heumilch-Schlagobers abbröseln und langsam in die zerlassene Heumilch-Butter einrühren.

3. Ca. 1/2 bis 1 Stunde auf kleiner Stufe kochen lassen.

4. Zucker einrühren, 15 Minuten unter ständigem Umrühren kochen lassen.

5. Mit Zimt, Anis und Rum würzen und Rosinen dazugeben.

6. In eine Rehrückenform geben und abkühlen lassen.

Angelika Leitner

aus Thalgau in Salzburg

Vor drei Jahren kehrte Angelika nach ihrem Landwirtschaftsstudium aus Wien zurück in ihre Heimat auf den „Stranzenhof" unweit der Stadt Salzburg. Dort lebt sie mit ihren 18 Milchkühen, Milchkälbern und Hühnern sowie ihren Shropshire-Lämmern, die sie auch zur Obstgartenpflege einsetzt.

Salzburger Heumilch-Käseknödel

40 min

ZUTATEN

- 250 g Vollkornbrötchen, altbacken
- 250 g Heumilch-Emmentaler in Würfel
- 2 Eier
- 20 g Weizenmehl
- 1 Zwiebel
- 100 g Heumilch-Butter
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 Liter Gemüsesuppe
- Salz, Muskat

Zubereitung

1. Brot grob zerkleinern und mit ein wenig heißer Suppenbrühe übergießen.

2. Heumilch-Emmentaler, Eier und Mehl unterrühren.

3. Mit Salz und Muskat würzen.

4. 20 Minuten ziehen lassen, bis die Brotstücke gut durchweicht sind.

5. Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in Butter goldgelb braten.

6. Schnittlauch schneiden und in die Masse kneten.

7. Mit Salz und Muskat abschmecken.

8. Sollte die Masse sehr weich sein, noch ein wenig Mehl zugeben.

9. Mit nassen Händen Knödel formen.

10. In die siedende Gemüsesuppe legen und bei schwacher Hitze 10 – 15 Minuten ziehen lassen.

11. Käseknödel in der Suppe mit Schnittlauch bestreut servieren.

Angelika Leitner

aus Thalgau in Salzburg

Angelika kocht am liebten das, was ihre eigene Landwirtschaft und ihr Garten hergeben. Ob süß oder pikant spielt dabei keine Rolle.

Heumilch-Topfennockerl

40 min

ZUTATEN NOCKERL
- 500 g Heumilch-Topfen
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL Grieß
- 2 EL Mehl
- 2 Eier
- Salz

ZUTATEN HOLLERKOCH
- 500 g Holler
- 1/8 l Wasser
- 100 g Zucker
- 250 g Zwetschken
- 1 Apfel
- 1 Scheibe Schwarzbrot
- 1-2 EL Mehl

Zubereitung Nockerl

1. Alle Zutaten zu einem Teig vermengen. Mit 2 Esslöffeln schöne Nockerl daraus formen.

2. Ca. 10 Minuten in siedendes (nicht sprudelnd kochendes!) Wasser geben, dabei den Topf nicht zudecken.

3. Anschließend abseihen und in Semmelbrösel (kann auch mit Nüssen oder Mohn gemischt sein) und warmer Heumilch-Butter eindrehen.

Dazu lauwarmes Hollerkoch oder Kompott servieren.

Zubereitung Hollerkoch

1. Holler, Wasser, Zucker, Zwetschken und Apfel gemeinsam kochen, bis das Obst schön weich ist.

2. Schwarzbrot in Würfel schneiden, mit dem Mehl mischen und in das Hollerkoch einrühren.

3. Nochmals aufkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Angelika Leitner
aus Thalgau in Salzburg

Zahlreiche selbstgemachte Produkte wie Topfen, Frischkäse, Obstsäfte, Eier oder Kräutersirupe bietet Angelika ab Hof an. Einzigartig ist aber ihr Sortiment an über 30 verschiedenen Marmeladen, unter denen die Auswahl manchmal schwer fällt.

Was ist Ihr Lieblingsrezept?

Schicken Sie uns doch Ihr Lieblingsrezept mit Heumilchprodukten an ***office@heumilch.at.***

Und weil wir finden, dass Wertvolles mit guten Freunden geteilt werden sollte, werden wir eine Auswahl der Rezepte auf unserer Facebook-Seite veröffentlichen.

Die ganze Welt der Heumilch!

Tauchen Sie in die Heumilch-Welt ein und entdecken Sie in unseren zahlreichen Broschüren allerlei Wissenswertes über die einzigartige Heuwirtschaft.

Köstliche Gerichte, die einfach nachzukochen sind, finden Sie in unseren zahlreichen Rezeptheften, die sich unterschiedlichen Schwerpunkten, wie zum Beispiel vegetarischer Ernährung oder Rezepten für Kinder, widmen.

Den Lebensraum der Heumilchkühe und die positiven Einflüsse der Heuwirtschaft auf Mensch und Natur kann man in den verschiedenen Fibeln entdecken.

Spannende Abenteuer können die jüngsten Leser mit den Kinderbüchern erleben und lernen dabei spielend das Leben auf dem Heumilch-Bauernhof kennen.

Alle Broschüren können auf **www.heumilch.at** kostenlos bestellt werden.

Heumilch

Heumilch

EINFACH URGUT.

- Die Heuwirtschaft wurde von der Europäischen Union mit dem EU-Gütesiegel g.t.S. – garantiert traditionelle Spezialität – ausgezeichnet.
- Naturnahe Fütterung im Jahresverlauf: Heumilchkühe bekommen ausschließlich frische Gräser und Kräuter, Heu sowie als Ergänzung mineralstoffreichen Getreideschrot.
- Vergorene Futtermittel sind strengstens verboten.
- Die traditionelle Wirtschaftsweise der Heumilchbauern trägt entscheidend zum Schutz der Umwelt und zur Artenvielfalt bei.
- Mehr Geschmack: Das artenreiche Futter erhöht die Qualität und das Aroma der Heumilch.
- Wertvoller Rohstoff: Heumilch ist aufgrund ihrer hohen Qualität ideal für die Herstellung von Käsespezialitäten geeignet.
- Alle Heumilchprodukte sind kontrolliert gentechnikfrei.
- Heumilch wird von unabhängigen Kontrollstellen zertifiziert.

GARANTIERT TRADITIONELLE SPEZIALITÄT

Herausgeber und Medieninhaber
ARGE Heumilch
Grabenweg 68
A-6020 Innsbruck
office@heumilch.at

Verlags- und Herstellungsort
Innsbruck

www.heumilch.at

PEFC
PEFC/18-31-166
Papier aus nachhaltiger Waldbewirtschaftung