

Heumilch

EINFACH URGUT.

Heumilch-Rezeptheft Vegetarische Heumilch-Gerichte

Einfache und leichte Rezepte für Heumilch-Freunde.



Heumilch

EINFACH URGUT.

Liebe Genießerinnen und Genießer der Heumilch!

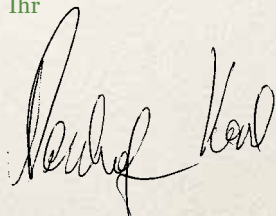
Knackfrisches Gemüse, duftende Kräuter und aromatische Gewürze sind neben köstlichen Käsespezialitäten und weiteren Heumilchprodukten die Stars dieses Rezepthefts. Eva Dernhofer, Ernährungswissenschaftlerin und ausgewiesene Sensorikspezialistin, entwickelte dreizehn verlockende vegetarische Gerichte, die sich rasch zubereiten lassen, voller kreativer Ideen sind und Einblick in den überraschenden Reichtum einer fleischlosen Küche geben.

So finden Sie auf folgenden Seiten raffinierte Gerichte wie eine Maroni-Süßkartoffel-Suppe, einen Quinoasalat mit Gurke und Marillen sowie eine Lauchquiche mit Gojibeeren. Aber auch Speisen mit Anklängen an die Küchen unterschiedlicher Länder wie Labné mit Brunnenkresse oder Mangoldcurry mit Heumilch-Paneer.

Diesen Rezepten liegt eine Vielfalt an wertvollen Heumilchprodukten zugrunde und gibt ihnen die spezielle Note. Hergestellt aus dem hochwertigen Rohstoff Heumilch kommt deren hervorragender Geschmack durch die naturnahe Fütterung der Heumilchkühe zustande.

Schmecken Sie den Unterschied!

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 arbei-

ten 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 Konsu-

umenten 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 Grasens 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 Schneebrüche 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 Verwundung 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 lebens-

notwendige 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 CO₂, 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.



Lasst es euch schmecken!

Eva Derndorfer, renommierte Ernährungswissenschaftlerin und Verfasserin des Heumilch-Rezeptheftes, über ihre Leidenschaft zur vegetarischen Küche.

Eva Derndorfer, was bedeutet Kochen für Sie?

Ich koche sehr gerne – Kochen ist Genuss für mich, es entspannt! Deshalb schätze und initiiere ich auch Kochevents im Freundeskreis.



Wie gehen Sie ans Kochen heran?

In erster Linie schaue ich mal, was ich daheim habe, was da ist – da fällt mir dann schnell was Leckeres ein. Ich lasse mich aber auch gerne direkt am Markt inspirieren und kaufe, was er an Köstlichem zu bieten hat. Dabei weiß ich selten, was ich tatsächlich aus den Zutaten zubereiten werde. Kochbücher sind für mich eine Inspirationsquelle. Ich schau sie gerne durch, aber ich koche selten 1:1 Gerichte nach.

Wie beschreiben Sie Ihre Art zu kochen?

Ich koche überwiegend mit regionalen und saisonalen Zutaten, lasse mich bei deren Zubereitung aber international inspirieren. Deshalb sind in diesem Rezeptheft auch Labné und ein Curry zu finden. Diese werden z.B. durch Brunnenkresse oder Mangold heimisch angehaucht. Traditionelle Gerichte wie Knödel kommen bei mir genauso vor, aber eben neu kombiniert.

Für das Heumilch-Rezeptheft haben Sie schmackhafte Speisen kreiert. Worauf legten Sie Ihr Hauptaugenmerk?

Aus Milchprodukten und Käse werden oft deftige Gerichte gekocht. Mit diesen Rezepten möchte ich zeigen, dass es auch anders geht. Käse kann man aus Joghurt leicht selbst zubereiten und mal als Salatzutat, mal als

Suppeneinlage einsetzen. Auch pikante Topfenknödel schmecken super und liegen nicht im Magen. Wichtig war es mir, auch auf den Zeitfaktor zu schauen, denn heute muss in der Küche vieles schnell gehen. In den Rezepten kommen beispielsweise mehrmals Teige, wie Mürb- oder Flammkuchenteig, vor. Diese sind in wenigen Minuten geknetet! Wem das aber zu aufwendig ist, kann auch auf fertige Teige zurückgreifen.



Gut zu wissen!

Fleisch steht nicht auf dem Speiseplan der Vegetarier – so weit, so klar. In puncto Milch, Eier und Fisch unterscheiden sich die Anhänger der grünen Ernährung aber. Die einen essen keine Eier, die anderen keinen Fisch. Andere, wie die Veganer, nehmen überhaupt keine tierischen Produkte zu sich.

Die größte Gruppe der Vegetarier stellen allerdings die Ovo-Lacto-Vegetarier: Sie essen weder Fleisch, Geflügel noch Fisch, greifen jedoch gern zu Milchprodukten und Eiern. Experten beurteilen diese Form der Ernährung als sehr gesund, gehören zu einer ausgeglichenen vegetarischen Ernährung ausreichend Milch und Milchprodukte wie Käse oder Joghurt dazu, die Kalzium, Eiweiß sowie die Vitamine B2 und B12 liefern.

Heumilch-Labné

🕒 30 min



ZUTATEN

- 500 g Heumilch-Joghurt
- 15 g Brunnenkresseblätter
(alternativ: Gartenkresse)
- 1 EL Olivenöl
- Meersalz
- 1 Prise Zitronenschale

Zubereitung

1. Ein grobes Küchensieb mit einem grobmaschigen Tuch auslegen.
2. Das Heumilch-Joghurt in das Sieb schütten und einen Tag im Kühlschrank abtropfen lassen.
3. Die Molke auffangen - aus ihr kann ein erfrischender Drink gemacht werden. 500 g Heumilch-Joghurt ergeben ca. 200 g Heumilch-Labné.
4. Die Brunnenkresseblättchen von den Stielen abzupfen, waschen und fein hacken.

5. Heumilch-Labné, Brunnenkresse, Olivenöl, Salz und Zitronenschale vermengen und abschmecken.

Der Aufstrich schmeckt auf einer Scheibe Bauernbrot ebenso wie mit Fladenbrot und heißem, gegrilltem Gemüse wie z.B. Zucchini.

Info

Labné ist ein Frischkäse aus abgetropftem Joghurt. In der levantinischen Küche wird er meist mit Olivenöl und Weißbrot verzehrt, mit Brunnenkresse wird er zum heimischen Aufstrich.



Quinoasalat mit Heumilch-Schnittkäse

🕒 35 min
👤👤👤

ZUTATEN

- 120 g Quinoa
- 1 Feldgurke
- 4 frische Marillen
- 10 Trockenmarillen
- 2 EL Kürbiskerne
- 100 g Heumilch-Schnittkäse
- 2 EL Walnussöl
- 1 - 2 EL Apfelsaft
- 1 TL milder Obstessig
- Salz
- 1 Msp. Senf

Zubereitung

1. Quinoa in Salzwasser kochen, abtropfen, auskühlen lassen.
2. Die Gurke schälen, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden.
3. Die Marillen entkernen und ebenfalls würfeln.
4. Die Trockenmarillen und die Kürbiskerne fein hacken.

5. Den Heumilch-Käse würfeln und alle festen Salatzutaten vermengen.

6. Aus Walnussöl, Apfelsaft, Essig, Salz und Senf eine Marinade rühren und über den Salat geben.

7. Den Salat kurz ziehen lassen und abschmecken.

Tipp

Heumilch-Heublumenkäse eignet sich für diesen Salat besonders gut und sorgt für ein harmonisches Geschmackserlebnis.



Wald- und Wiesensalat mit Heumilch-Emmentaler

🕒 35 min
👤 4

ZUTATEN

- 120 g Pilze (z.B. Eierschwammerl oder Kräuterseitlinge)
- 100 g Blattsalatmischung
- 100 g Himbeeren
- 70 g Heumilch-Emmentaler
- 1 EL Walnussöl
- 1,5 EL Himbeeressig
- 1 TL Honig
- ½ TL Senf
- 1 EL Olivenöl
- 2 Zweige frischer Thymian
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Pilze putzen und in Stücke schneiden.
2. Die Salatblätter waschen und gut abtropfen lassen.
3. Himbeeren waschen.
4. Den Heumilch-Emmentaler in kleine Würfel schneiden.
5. Für das Dressing das Walnussöl mit Essig, Honig, Senf, Salz und Pfeffer verquirlen.
6. Olivenöl in der Pfanne erwärmen und die Pilze kurz sautieren.
7. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

8. Die Salatblätter, die Heumilch-Käsewürfel und den Großteil der Himbeeren mit der Marinade vermischen, einige Himbeeren zur Dekoration beiseitestellen. Abschmecken.

9. Auf Tellern anrichten und mit den warmen Pilzen bestreuen. Die restlichen Himbeeren zum Garnieren verwenden.

Tipp

Wer kräuterkundig ist, kann die Blattsalatmischung mit Wildkräutern aller Art ergänzen.



Kürbis-Trauben-Suppe mit Heumilch-Ziegenkäsetaler

🕒 45 min
👤 4

ZUTATEN SUPPE

- 500 g Hokkaidokürbis (Fruchtfleisch mit Schale, ohne Kerne gewogen)
- 1 große Zwiebel
- 200 g Kartoffeln
- 2 EL Rapsöl
- ½ TL Fenchelsamen, gemörsert
- ½ TL Koriandersamen, gemörsert
- 1 Msp. Muskatblüte oder Muskatnuss, gemahlen
- ¾ Liter Gemüsebrühe
- ¼ Liter weißer Traubensaft
- Zitronenschale
- Salz, Pfeffer
- etwas Heumilch-Schlagobers
- einige blaue und weiße Trauben

ZUTATEN HEUMILCH-KÄSETALER

- 80 g Heumilch-Ziegenschnittkäse
- 1 TL Rosmarin getrocknet

Zubereitung

1. Kürbis in Würfel schneiden.
2. Zwiebel fein hacken, Kartoffeln schälen und ebenso würfeln.
3. In einem Topf das Rapsöl erwärmen, Zwiebel zufügen und ein paar Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen.
4. Kürbis, Fenchel, Koriander und Muskatblüte zufügen, unter Rühren etwas anschwitzen und mit Gemüsebrühe und Traubensaft aufgießen.
5. Kartoffeln zufügen und die Suppe bei mittlerer Hitze solange kochen, bis Kürbis und Kartoffeln weich sind.

6. In der Zwischenzeit den Heumilch-Ziegenkäse fein reiben.
7. Rosmarinnadeln fein hacken und mit dem Heumilch-Käse vermengen.
8. Auf einem Backblech die Käse-Rosmarin-Mischung in Form dünner Scheiben verteilen.
9. Bei 180 °C Heißluft-Grill backen, bis der Käse geschmolzen ist und eine leicht braune Farbe annimmt. Rohr ausschalten und die Taler auskühlen lassen.
10. Die Suppe fein pürieren und mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Etwas Heumilch-Schlagobers aufschlagen.
12. Weintrauben halbieren und entkernen.
13. Die Suppe mit einem Tupf Heumilch-Schlagobers und den Traubenhälften garnieren.
14. Die Heumilch-Ziegenkäsetaler zur Suppe reichen.

Tipp

Die Käsetaler können mit beliebigen Käsesorten hergestellt werden.



Brokkoli-Heumilch-Camembert-Suppe

🕒 35 min
👤 👤 👤

ZUTATEN

- ½ weiße Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- ½ Liter Gemüsebrühe
- 1/8 Liter trockener Weißwein
- 400 g Brokkolirosen
- 100 g Heumilch-Camembert
- 2 EL Heumilch-Schlagobers
- Salz, Pfeffer
- 20 g altes Weißbrot
- 1 EL Heumilch-Butter
- 1 TL Graumohn, gemahlen

Zubereitung

1. Die Zwiebel fein hacken.
2. Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen und die Zwiebel darin glasig andünsten.
3. Mit Brühe und Weißwein aufgießen und den Brokkoli zufügen. Garen, bis der Brokkoli weich genug ist, um püriert zu werden. Topf vom Herd nehmen.
4. Den Heumilch-Camembert in Würfel schneiden, mit Heumilch-Schlagobers zur Suppe geben und fein pürieren.
5. Wer die Suppe dünner mag, gibt noch etwas Brühe hinzu. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Das Weißbrot in kleine Croutons schneiden.
7. In einer Pfanne die Heumilch-Butter zerlassen, den gemahlenen Mohn hineingeben und umrühren.
8. Das Brot in der Mohnbutter schwenken, bei mittlerer Hitze kurz anbraten und beim Anrichten in die Suppe geben.

Tipp

Besonders gut eignet sich reifer Heumilch-Camembert, dessen Teig bereits cremig ist und zu fließen beginnt.



Maroni-Süßkartoffelsuppe mit Heumilch-Schnittkäse

🕒 35 min
👤 👤 👤

ZUTATEN

- ½ rote Zwiebel
- 200 g Süßkartoffeln
- 1 - 2 Pimentkörner
- 1 EL Rapsöl
- 500 g Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Schuss Rotwein
- 100 g vorgegarte und geschälte Maroni
- Salz, Pfeffer
- 60 g Heumilch-Schnittkäse

Zubereitung

1. Die Zwiebel fein hacken.
2. Süßkartoffeln schälen und würfeln, die Pimentkörner mörsern.
3. Das Rapsöl in einem Topf erwärmen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze einige Minuten glasig andünsten.
4. Mit Gemüsebrühe aufgießen, Piment, Lorbeerblatt und einen Schuss Rotwein zufügen.
5. Solange köcheln, bis die Süßkartoffeln weich sind.
6. Die vorgegarten Maroni in die Suppe geben und kurz ziehen lassen.
7. Das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe fein pürieren.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Den Heumilch-Schnittkäse fein reiben. Die Suppe in Teller füllen und direkt mit Heumilch-Käse bestreuen.

Tipp

Besonders gut schmeckt diese Suppe mit Heumilch-Rotweinkäse!



Pikante Heumilch-Topfenknödel

🕒 45 min
👤👤👤

ZUTATEN KNÖDEL

- 2 Eier
- 250 g Heumilch-Topfen
- 250 g Heumilch-Frischkäse
- 75 g Grieß
- 2 EL Löffel Basilikumpesto
- Salz, Pfeffer
- 1 TL getrockneter Thymian

ZUTATEN TOMATENRAGOUT

- 2 kleine Zwiebeln
- 600 g Cocktailtomaten
- 2 EL Olivenöl
- 2 walnussgroße Stücke Heumilch-Butter
- 2 TL Zucker
- grobes Meersalz, Pfeffer
- 4 EL Pinienkerne

Zubereitung

1. Eier schaumig rühren, dann Heumilch-Topfen, Heumilch-Frischkäse, Grieß, Pesto, Salz, Pfeffer und Thymian zufügen.
2. Die Masse 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
3. Zwiebeln fein hacken und die Tomaten in Stücke schneiden.
4. Olivenöl und Heumilch-Butter in der Pfanne erwärmen, Zwiebel unter gelegentlichem Rühren einige Minuten glasig andünsten.

5. Zucker zufügen und weiter umrühren, dann die Hitze reduzieren.

6. Tomaten, Salz und Pfeffer zugeben und schmoren lassen.

7. Salzwasser zum Kochen bringen. Sobald es kocht, Hitze reduzieren.

8. Aus der weichen Heumilch-Topfenmasse kleine Knödel formen und im heißen, nicht mehr wallenden Salzwasser ziehen lassen, bis die Knödel aufsteigen und sich drehen (ca. 6 - 8 Minuten).

9. Das Tomatenragout mit Pinienkernen verfeinern und abschmecken.

10. Die Heumilch-Topfenknödel auf dem Ragout servieren und mit etwas Pesto garnieren.

Tipp

Mit Heumilch-Ziegenfrischkäse bekommt dieses Gericht noch einen besonderen Pepp!



Lauch-Quiche mit Heumilch-Bergkäse

🕒 45 min +
40 min Backzeit
👤👤👤

ZUTATEN KNÖDEL

- 80 g Weizenvollkornmehl
- 20 g gemahlene Haselnüsse
- 60 g Heumilch-Naturjoghurt
- 20 g weiche Heumilch-Butter
- 1 Prise Salz

ZUTATEN BELAG

- 250 g Lauch (geputzt gewogen)
- 200 g rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Heumilch-Butter
- 25 g Gojibeeren, getrocknet
- Salz, Pfeffer

ZUTATEN GUSS

- 100 g Heumilch-Bergkäse
- 250 g Heumilch-Sauerrahm
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer
- Thymian

Zubereitung

1. Aus Mehl, Haselnüssen, Heumilch-Naturjoghurt, der weichen Heumilch-Butter und einer Prise Salz einen Mürbteig kneten. Die Teigkugel mindestens eine halbe Stunde im Kühlschrank rasten lassen.
2. Den Lauch in feine Ringe schneiden und die Zwiebel fein hacken.
3. Olivenöl und Heumilch-Butter in einer Pfanne erwärmen.
4. Lauch, Zwiebel und Gojibeeren zufügen und glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Das Backrohr auf 180 °C Heißluft vorheizen.
6. Den Heumilch-Bergkäse fein reiben.
7. Aus Heumilch-Sauerrahm, Eiern, Salz, Pfeffer und Thymian einen Guss verquirlen.
8. Die Hälfte des Heumilch-Bergkäses in den Guss geben und abschmecken.
9. Eine Quicheform einfetten und einbröseln.
10. Mürbteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und die Form damit auskleiden.
11. Belag darauf verteilen, den Guss darüber leeren und gut verteilen.
12. Den restlichen Heumilch-Bergkäse auf die Quiche streuen und etwa 35 - 40 Minuten backen.

Tipp

Am besten schmeckt dazu ein frischer Blattsalat der Saison!



Mangoldcurry mit Heumilch-Paneer



ZUTATEN PANEER

- 1 Liter Heumilch
- 3 EL Apfelessig

ZUTATEN CURRY

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm frischer Ingwer
- 1 Chilischote
- 2 EL Rapsöl
- 180 g Tomaten
- ½ TL Salz
- ½ TL Kurkuma (Gelbwurz), gemahlen
- ½ TL Koriandersamen, gemörsert
- ½ TL Cumin (Kreuzkümmel), gemahlen
- 2 Msp. Kardamom, gemahlen
- 1 Msp. Zimtpulver
- 200 g Mangoldblätter
- 4 EL Heumilch-Schlagobers
- ½ TL Garam Masala
- 2 EL Koriandergrün
- Basmatireis

Zubereitung Paneer

1. Heumilch zum Kochen bringen, Apfelessig einrühren, die Milch gerinnt sofort.
2. Den Topf vom Herd nehmen und in ein mit einem grobmaschigen Tuch ausgelegtes Sieb gießen.
3. 5 Minuten abtropfen lassen, dann die Masse in ein kleineres Gefäß geben (die Heumilch-Käsemasse sollte ca. 3 cm dick sein) und mit einem Topf beschweren. Nach 2 - 3 Stunden ist der Heumilch-Paneer fertig.

Zubereitung Curry

1. Für das Curry die Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili fein hacken.
2. Rapsöl in einer Pfanne erwärmen, die gehackten Zutaten dazu geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 10 Minuten schmoren. Die Zwiebel soll glasig und weich, aber nicht geröstet werden.
3. Tomaten in Stücke schneiden. Salz, Kurkuma, Koriander, Cumin, Kardamom, Zimt und Tomaten zur Zwiebelmasse geben und weitere 15 Minuten garen.
4. Dazwischen ein paar Esslöffel Wasser hinzufügen, umrühren und Hitze reduzieren.
5. Heumilch-Paneer in Stücke schneiden. Mangoldblätter waschen und gut abtropfen lassen.
6. Mangold, Heumilch-Paneer und Heumilch-Schlagobers zum Curry geben und etwa 10 Minuten bei niedriger Hitze garen.
7. Mit Garam Masala abschmecken und mit frischem Koriandergrün bestreut servieren. Dazu schmeckt Basmatireis.

Info

Paneer ist ein Frischkäse, der oft in indischen Curries vorkommt. Man kann ihn ganz leicht selbst aus Heumilch und Essig herstellen.



Flammkuchen mit Heumilch-Ziegencamembert

🕒 45 min
👤 4

ZUTATEN TEIG FÜR 2 FLAMMKUCHEN

- 200 g Universalweizenmehl
- 4 EL Heumilch-Butter
- 90 g Wasser
- 1 Dotter
- ½ TL Salz

ZUTATEN BELAG

- 2 Birnen
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Apfel- oder Birnensaft
- 4-5 EL Walnusskerne
- 2 EL Zucker
- 200 g Heumilch-Sauerrahm
- Pfeffer
- 200 g Heumilch-Ziegencamembert

Zubereitung

1. Mehl, 3 EL zerlassene Heumilch-Butter, Wasser, Dotter und Salz gut zu einer Teigkugel verkneten.
2. Diese mit der restlichen Heumilch-Butter bestreichen, in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde bei Raumtemperatur rasten lassen.
3. Backrohr auf 220° C Heißluft vorheizen.
4. Teig teilen und die erste Hälfte sehr dünn ausrollen. Auf ein Blech mit Backpapier legen.
5. Birnen in dünne Spalten schneiden und in einer Mischung aus Olivenöl und Saft kurz wenden.

6. Zum Karamellisieren der Nüsse einen Teller mit Backpapier auslegen.

7. Den Zucker in einem Topf erwärmen, bis er sich verflüssigt.

8. Nüsse dazu geben und schwenken, sofort zerteilen, und auf den Teller legen.

9. Den ausgerollten Teig mit der Hälfte des Heumilch-Sauerrahms bestreichen.

10. Die Hälfte der Birnenspalten darauf verteilen und mit Pfeffer bestreuen. Ins heiße Rohr schieben.

11. Den Heumilch-Ziegencamembert in Stücke schneiden.

12. Nach 7 - 8 Minuten Backzeit die Hälfte des Heumilch-Käses und der karamellisierten Nüsse auf dem Flammkuchen verteilen und weitere 7 - 8 Minuten backen.

In der Zwischenzeit den zweiten Flammkuchen analog vorbereiten.

Tipp

Rucolablätter klein schneiden und den fertigen Flammkuchen damit bestreuen!



Rübenrisotto mit Heumilch-Bergkäse

🕒 30 min
👤 👤 👤

ZUTATEN

- 500 g Karotten, gelbe Rüben, Pastinaken gemischt
- 1 gelbe Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 200g Risottoreis
- 100 g trockener Weißwein
- Korianderkörner, gemörsert
- ½ Liter Gemüsebrühe
- 2 EL Heumilch-Butter
- 100 g Heumilch-Bergkäse
- Salz
- Pfeffer
- etwas gehackte Petersilie

Zubereitung

1. Die Rüben schälen und entsaften.
2. Die Zwiebel fein hacken.
3. Olivenöl in einem Topf erwärmen und die Zwiebel und den Risottoreis unter Rühren andünsten.
4. Mit dem Weißwein ablöschen, mit dem Gemüsesaft aufgießen und Koriander zugeben.
5. Bei niedriger Temperatur immer wieder umrühren und nach und nach die Gemüsebrühe zugießen, bis der Reis bissfest ist.

6. Heumilch-Butter zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Den Heumilch-Bergkäse fein reiben, die Hälfte unter das Risotto rühren, die andere Hälfte über das angerichtete Risotto streuen.

8. Mit gehackter Petersilie servieren.

Tipp

Dieses Risotto ist kein klassisches Gemüserisotto mit Gemüsestücken, sondern der Reis wird in Gemüsesaft gekocht! Sollten Sie keinen Entsafter haben, verwenden Sie ¼ Liter hochwertigen Rübensaft.



Gebackene Heumilch-Topfentorte

🕒 45 min +
1 Stunde Backzeit
für 1 Tortenform

ZUTATEN

- Butter und Grieß für die Form
- 3 Eier
- 80 g weiche Heumilch-Butter
- 125 g Kristallzucker
- ½ Packung Vanillepuddingpulver
- 2 EL Grieß
- 1 gestr. TL Backpulver
- etwas Zitronenschale
- 1 Vanilleschote
- 500 g Heumilch-Topfen
- 1-2 TL Rosenwasser
- 40 g Cranberries getrocknet,
in 1 TL Mehl gewendet

Zubereitung

1. Die Kuchenform einfetten und mit Grieß austreuen. Das Backrohr auf 180 °C Heißluft vorheizen.
2. Die Eier trennen, Schnee steif schlagen und beiseite stellen.
3. Heumilch-Butter, Dotter und Zucker schaumig rühren.
4. Vanillepuddingpulver, Grieß, Backpulver und Zitronenschale miteinander vermengen und zur Dottermasse geben.

5. Die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Mark mit einem Messer herauskratzen.
6. Vanillemark, Heumilch-Topfen und Rosenwasser zur Dottermasse geben. Den Schnee unterheben.
7. Die in Mehl gewendeten Cranberries in ein kleines Sieb schütten, damit überschüssiges Mehl abfällt.
8. Unter die Kuchenmasse heben. Die Masse in die Kuchenform füllen und im vorgeheizten Rohr ca. 1 Stunde backen. Im Backrohr auskühlen lassen.

Tipp

Das Rezept ist für eine kleine Springform mit 18 cm Durchmesser! Bei größerer Springform Menge entsprechend erhöhen und Backzeit ggf. verlängern.



Holunderblüten- Heumilch-Topfen-Eis



ZUTATEN

- 200 g Heumilch-Topfen
- 140 g Heumilch-Sauerrahm
- 60 ml Heumilch
- 100 g Holunderblütensirup
- 60 g Kristallzucker
- 150 g frische Erdbeeren

Zubereitung in der Eismaschine

1. Heumilch-Topfen, Heumilch-Sauerrahm, Heumilch, Holunderblütensirup und Zucker vermengen und in die Eismaschine füllen.

2. Fertig ist der Hochgenuss.

Zubereitung im Gefrierfach

1. Masse in eine geeignete Verpackung (Gefrierdose oder alte Eisverpackung) geben und in den Gefrierschrank stellen.

2. Einige Male im Halbstundentakt umrühren. Je öfter man dieses macht, desto cremiger wird es.

3. Zum Schluss Deckel drauf und durchfrieren lassen.

4. Erdbeeren in Scheiben schneiden und das Eis mit den Erdbeeren servieren.

Tipp

Natürlich können anstelle der Erdbeeren Früchte aller Art verwendet werden!



Mein persönliches Heumilch-Rezept

GERICHT

ZUTATEN

für Personen

min

*Hier ist Platz für
dein Rezeptfoto*

Zubereitung

Mein persönliches Heumilch-Rezept

GERICHT

ZUTATEN

für Personen

min

*Hier ist Platz für
dein Rezeptfoto*

Zubereitung

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 Almrezepten 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.



Herausgeber und Medieninhaber

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

www.heumilch.at



Verlags- und Herstellungsort
Innsbruck

Papier aus nachhaltiger Waldbewirtschaftung