

Heumilch

EINFACH URGUT.

20-Minuten Heumilchgerichte

In kurzer Zeit Urgutes zaubern.



Heumilch

EINFACH URGUT.

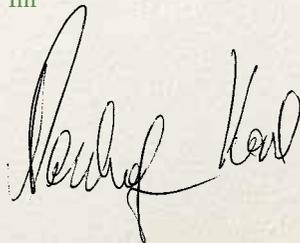
Liebe Genießerinnen und Genießer der Heumilch!

Der Griff zu Handy und Co. hat schon längst Einzug in unsere Küchen gehalten. Gerne lässt man sich von den unzähligen Foodblogs inspirieren und zu kulinarischen Entdeckungsreisen verführen.

Für dieses Rezeptheft stellten wir heimische Foodblogger vor die Herausforderung 20-Minuten-Rezepte mit Heumilchprodukten zu präsentieren. Die Teilnahme war überwältigend und die Bandbreite der Rezepte beeindruckend. So finden Sie in unserem neuesten Rezeptheft Anleitungen zu Leckereien wie Bergkäseküchlein mit Balsamico-Tomaten, gebackenen Heumilch-Brie in Walnusskruste oder Erdbeer-Cheesecake im Glas.

Die Basis all dieser Rezepte sind wertvolle Heumilchprodukte. Die besondere Wirtschaftsweise der Heuwirtschaft wurde mit dem EU-Gütesiegel g.t.S. – garantiert traditionelle Spezialität – ausgezeichnet. Das bedeutet einen besonderen Schutz für noch mehr Qualität und Unverfälschtheit. Unsere Blogger wissen das zu schätzen. Und ich bin mir sicher, Sie auch!

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 Erdbeben, 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 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

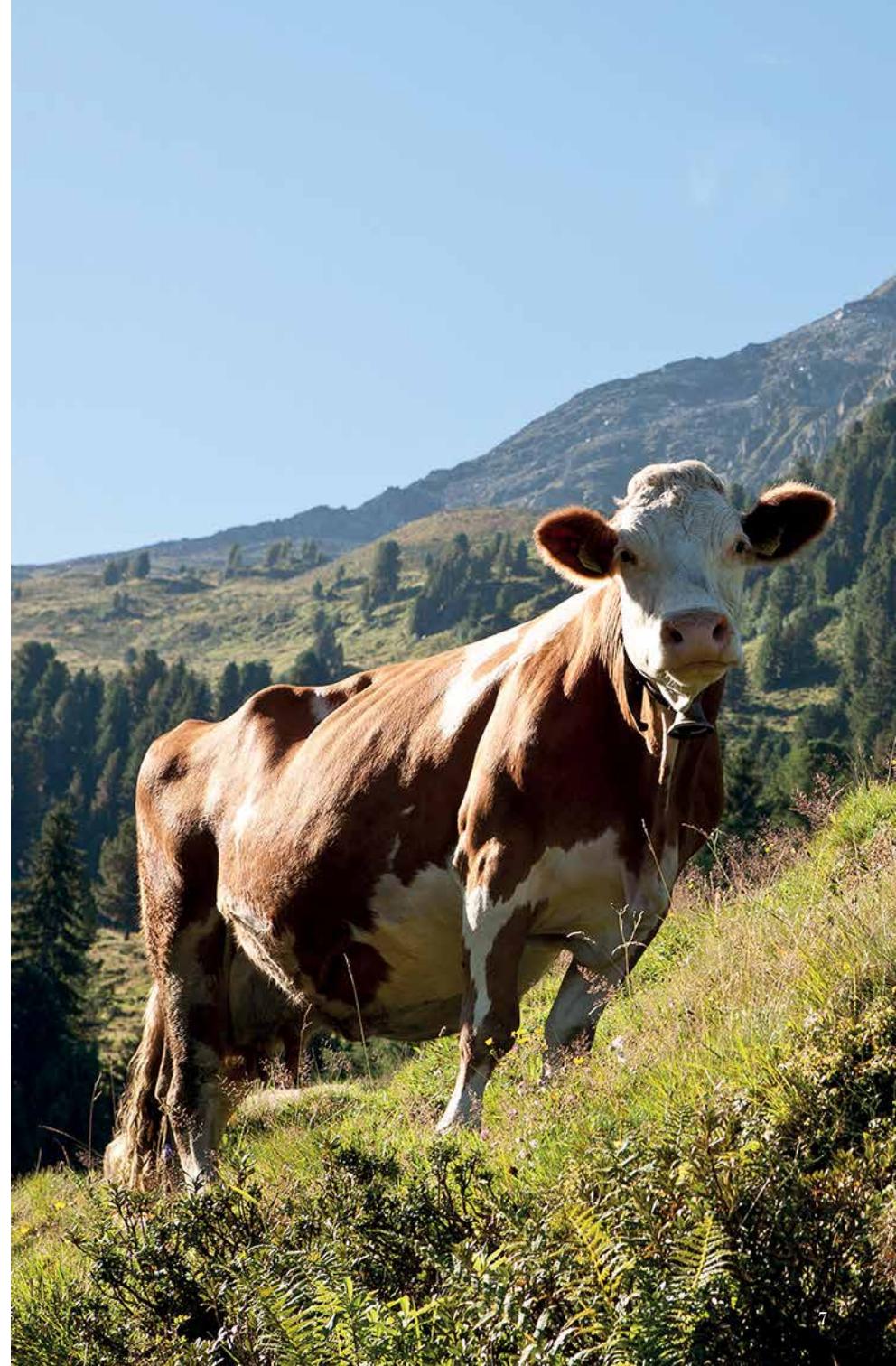
Je höher der Artenreichtum im Futter, desto besser die Qualität und das Aroma der Milch. Das schmecken nicht nur unsere Kühe, auch zahlreiche Geschmackstests und Blindverkostungen kommen auf dieses Ergebnis.

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.



Mit kleinem Aufwand zum großen Genuss

Blitzschnell, gesund, abwechslungsreich und köstlich – so sollen die Gerichte sein, die wir täglich genießen. Obwohl wir unsere Zeit zwischen Job, Familie, Freunden und Freizeit genau einteilen müssen, wollen wir nicht auf frische Gerichte mit hochqualitativen Zutaten verzichten.

Vom bedachten Auswählen regionaler Produkte über das liebevolle Anrichten der Speisen bis hin zum schlussendlichen Genießen – Kochen gibt uns Zeit abzuschalten. Trotzdem möchten oder können wir nicht jeden Tag stundenlang in der Küche stehen – und suchen deshalb nach Rezepten, die einfach und im Handumdrehen zubereitet werden können. Ein Blick in die Kochbuchregale und Kulinarik-Magazine bestätigt: Solche Rezepte gibt es!

Was unsere „Was-koche-ich-heute-bloß-Welt“ zudem immer mehr bereichert, sind die zahlreichen hochprofessionellen Kochblogs der heimischen Foodbloggerszene. Denn hier kocht die Leidenschaft höchstpersönlich! Blogger sind akribische Forscher und Entdecker im Reich des Essbaren. Sie nehmen sich Zeit zum Recherchieren, Ausprobieren und Tüfteln, zum Kombinieren und Neuinterpretieren. Sie setzen sich bewusst mit den unterschiedlichsten Speisen und Lebensmitteln auseinander, schätzen Qualität, bevorzugen frische Zutaten aus der Region und gehen dem Ursprung von Produkten auf den Grund. Kein Wunder also, dass auch Heumilchprodukte zu den Basics in ihren Küchen gehören.

In unserem 20-Minuten-Rezeptheft beweisen einige von ihnen ihre Kreativität mit Heumilchspezialitäten und schenken Ihnen eine große Auswahl an schnellen Rezepten. Das ein oder andere wird sicherlich bald zum Standardrepertoire Ihrer Alltagsküche gehören.



„Wenn ich Milchprodukte verwende, dann nur beste Qualität – das ist für mich Heumilch.“
Jacqueline Scherret, „Tschaakiies Veggie Blog“



„Ich koche gerne mit Heumilchprodukten, weil es Produkte von sehr hoher Qualität sind. Es ist ein schönes Gefühl zu wissen, dass es den Kühen, die uns die Heumilch „liefern“, gut geht!“
Ute Andorfer, „Die Kücheninsel“



„Ich finde Heumilchprodukte gut, weil Heumilch für Regionalität, Qualität und Nachhaltigkeit steht!“
Rebecca Oberhuber, „Sansanrebecca“



„Ich koche gerne mit Heumilchprodukten, weil der Geschmack der damit zubereiteten Speisen unverfälscht ist.“
Tina Harant, „quintESSENz“

Kaltes Heumilch-Gurkensüppchen

🕒 20 min



ZUTATEN KÄSESTANGEN

- 1 Rolle Blätterteig
- 1 Ei
- 80 g Heumilch-Emmentaler gerieben
- 50 g Heumilch-Bergkäse gerieben
- Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

ZUTATEN SUPPE

- 1 Gurke (ca. 400g)
- 250 g Heumilch-Naturjoghurt
- 250 g Heumilch-Sauerrahm
- Saft einer Zitrone
- Prise Zucker
- Kräuter der Saison
- Salz & Pfeffer

Zubereitung Käsestangen

1. Blätterteig ausrollen und mit verquirltem Ei bestreichen.
2. Geriebenen Heumilchkäse vermischen, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und die Hälfte davon auf der oberen Teighälfte verteilen.
3. Den unteren Teil des Teiges darüber klappen und leicht andrücken.
4. Teig mit restlichem Ei bestreichen und mit übrigem Käse bestreuen.
5. In ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Die langen Stangen halbieren, spiralförmig eindrehen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Bei 200 °C ca. 12 Minuten backen.

Zubereitung Suppe

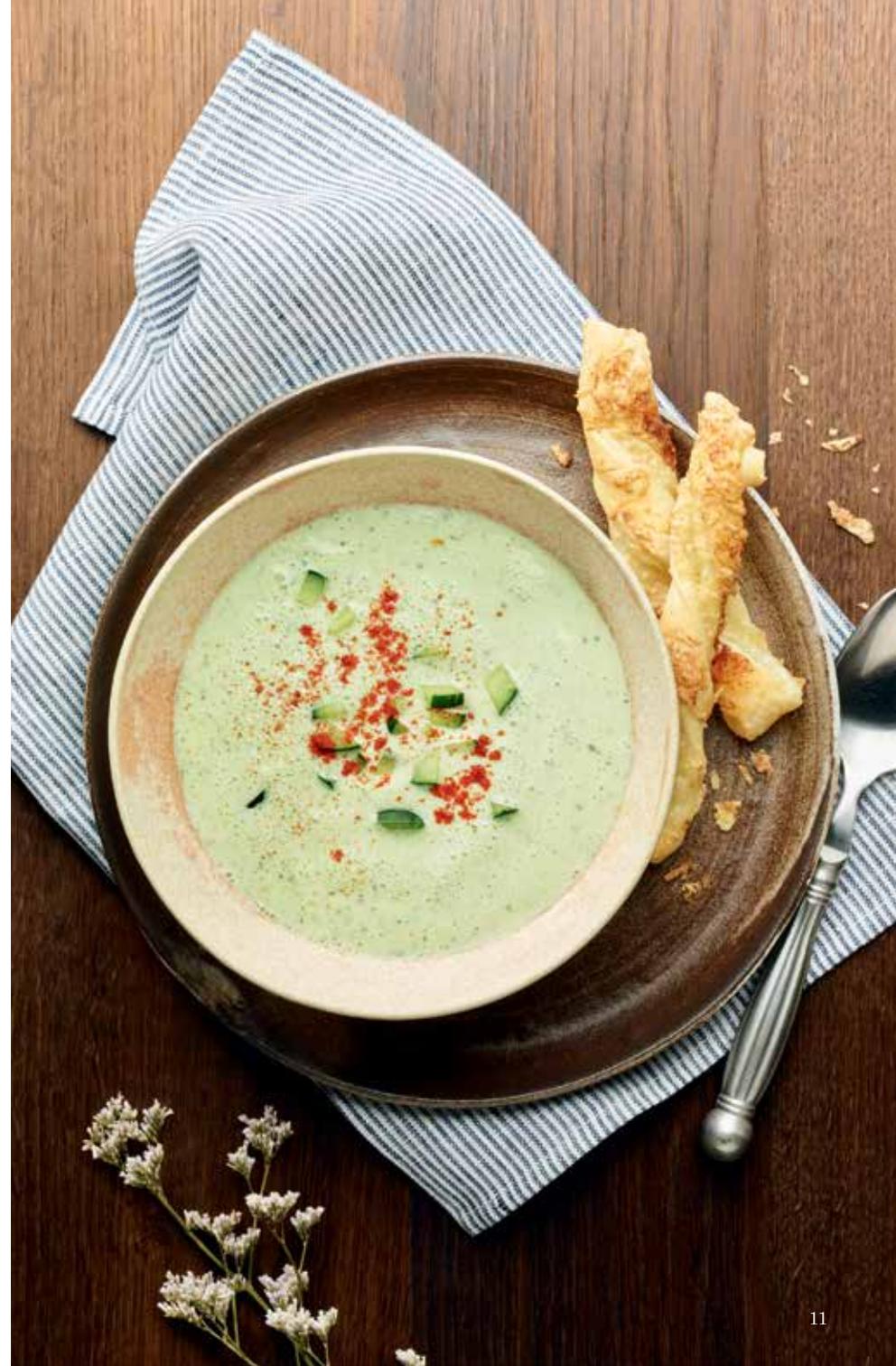
1. Ein kleines Stück der Gurke würfeln. Restliche Gurke mit einem Mixer pürieren. Heumilch-Joghurt, Heumilch-Sauerrahm und Zitronensaft dazugeben.
2. Gut verrühren bis eine cremige Konsistenz entsteht.
3. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
4. Mit Gurkenstückchen und Paprikapulver garnieren und mit den Käsestangen servieren.



Jacqueline

(Tschaaki) aus Wien
www.tschaakiisveggieblog.at

Als Ausgleich zu ihrem stressigen Alltag kocht Jacqueline für ihr Leben gerne. Auf ihrem Blog findet man neben vegetarischen Gerichten auch genaue Anleitungen mit Fotos, damit die tollen Kreationen von jedem nachgekocht werden können.



Knoblauchcremesuppe mit Heumilch-Käseschiffchen

🕒 20 min



ZUTATEN SUPPE

- 1 Zwiebel
- 8 Zehen Knoblauch
- 2 EL Heumilch-Butter
- 2 EL Mehl
- 1/2 l Gemüsebouillon
- 250 ml Heumilch
- 200 ml Heumilch-Schlagobers
- Saft einer halben Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 3 EL fein gehackte Petersilie

ZUTATEN KÄSESCHIFFCHEN

- 70 g Heumilch-Bergkäse, gerieben
- 70 g Heumilch-Schnittkäse, gerieben
- 4 Scheiben Weißbrot

Zubereitung Käseschiffchen

1. Backofen auf 180° C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Heumilch-Bergkäse und Heumilch-Schnittkäse vermischen und die Brotscheiben damit belegen.
3. Schiffchen für ca. 10 Minuten im Backrohr auf oberer Schiene überbacken.

Zubereitung Suppe

1. Zwiebel und Knoblauch klein hacken.
2. Heumilch-Butter in einem Topf zerlassen, die Zwiebelstückchen und den gehackten Knoblauch glasig dünsten.

3. Mehl dazugeben und gut umrühren.

4. Mit Gemüsebouillon, Heumilch und Heumilch-Schlagobers aufgießen und einige Minuten köcheln lassen.

5. Suppe mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

6. Knoblauchcremesuppe anrichten, Käseschiffchen dazugeben und mit Petersilie bestreut servieren.



Gudrun

aus Wien

gudrundsailykitchen.blogspot.co.at

Gudrun kocht am liebsten gemeinsam mit der Familie oder Freunden. Dabei findet sie auch die Inspiration zum Bloggen. Auch saisonale Produkte wecken ihre Kochleidenschaft. Gudrun versucht dabei immer klassische Gerichte durch neue Ideen aufzupeppen.



Heumilch-Käsesalat

🕒 20 min
👤👤👤

ZUTATEN

- 200 g Heumilch-Bergkäse
- 200 g Heumilch-Schnittkäse, z.B. Holunderkäse
- 1/2 rote Zwiebel
- 1/2 weiße Zwiebel
- 1 Paprika rot
- 1 Paprika grün
- 100 g Sojasprossen
- kleiner Bund Petersilie
- 3 EL Balsamicoessig
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 250 g reife Erdbeeren

Zubereitung

1. Heumilchkäse, Zwiebel und Paprika in feine Streifen schneiden.
2. Mit Sojasprossen und gehackter Petersilie mischen.
3. Mit Balsamicoessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Zum Schluss die Erdbeeren in Scheiben schneiden und unterheben.

Tipp

Statt dem Balsamicoessig kann auch ein süßer Apfelessig verwendet werden.



Renate und Alois
Rezepttipp
vom Heumilch-Team

*Was ist Ihr Lieblingsrezept
mit Heumilchprodukten?
Wir freuen uns über Post an
office@heumilch.at.*



Heumilch-Bergkäseküchlein mit Balsamico-Tomaten

🕒 20 min



ZUTATEN BERGKÄSEKÜCHLEIN

- 30 g Mehl
- 10 g Hafermark
- 1/4 TL Backpulver
- 1 Ei
- 2 EL Heumilch
- 1 EL Öl
- 1 Msp. Muskatnuss gemahlen
- Salz, Pfeffer
- 50 g Heumilch-Bergkäse

ZUTATEN BALSAMICO-TOMATEN

- 1 Frühlingszwiebel
- etwas Öl
- 6 Datteltomaten
- 1 TL Balsamico-Glace
- Salz
- 1 Handvoll Rucola

Zubereitung Bergkäseküchlein

1. Backofen auf 180° C vorheizen.
2. Die trockenen Zutaten (Mehl, Hafermark und Backpulver) vermengen.
3. Ei, Heumilch und Öl miteinander verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
4. Heumilch-Bergkäse grob raspeln. Trockene Zutaten und 40 g des geriebenen Heumilchkäses zu den flüssigen Zutaten geben und glatrühren.
5. Masse auf zwei hitzebeständige Formen (ca. 125 ml Füllmenge) aufteilen. Küchlein mit dem restlichen Käse toppen und 15 Minuten backen.

Zubereitung Balsamico-Tomaten

1. Frühlingszwiebel klein würfeln und in etwas Öl goldbraun anbraten. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.
2. Tomaten waschen, vierteln und mit Balsamico-Glace in die noch warme Pfanne zu den Zwiebeln geben. Miteinander vermengen und mit etwas Salz abschmecken.
3. Tomaten und gewaschenen Rucola auf Tellern anrichten. Küchlein darauf platzieren und warm genießen.



Tina
aus Wien
quintessenzblog.at

Tina holt sich ihre Inspiration für Rezepte beim Bahnfahren oder in der Natur. Die kreativen Einfälle teilt sie dann auf ihrem Blog mit. Dort findet man neben Rezepten von süß bis salzig auch Geschichten über andere Themen, wie z.B. Reisen, Nachhaltigkeit oder verschiedene praktische Kochwerkzeuge.



Grilled Cheese Sandwich mit Knoblauch-Minze-Dip

🕒 20 min



ZUTATEN SANDWICH

- 2 Cocktailtomaten
- 2 Scheiben großes Toastbrot
- 1 Scheibe Heumilch-Emmentaler
- 1 Esslöffel Pesto nach Wahl (z.B. Basilikum, Bärlauch)
- 2 Scheiben Heumilch-Schnittkäse
- 4 Basilikumblätter
- 2 gehäufte Teelöffel Heumilch-Butter
- Salz, Pfeffer

ZUTATEN KNOBLAUCH-MINZE-DIP

- 1/2 Knoblauchzehe
- 4 Blätter Minze
- 100 g Heumilch-Naturjoghurt
- etwas Öl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung Sandwich

1. Tomaten in dünne Scheiben schneiden.
2. Toastbrot-Scheibe mit einer Scheibe Heumilch-Emmentaler belegen, darauf Pesto, Tomaten und Basilikum verteilen und mit zwei Scheiben Heumilch-Schnittkäse belegen.
3. Salzen und pfeffern und mit der zweiten Toastbrotscheibe bedecken.
4. Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen und das Sandwich auf beiden Seiten für etwa zwei Minuten goldbraun anbraten.

Zubereitung Dip

1. Knoblauch und Minze fein hacken und in das Heumilch-Naturjoghurt einrühren.
2. Mit etwas Öl, Salz und Pfeffer abschmecken und als Dip zum gegrillten Sandwich servieren.



Danuta und Manuela

aus Wien
therecippettes.com

Auf ihrem Blog teilen die beiden Wahl-Wienerinnen alles, was ihnen Freude bereitet. So findet man neben einer bunten Auswahl an Rezepten auch Lokaltipps und andere Lifestyle-Themen. Inspiration finden sie fast überall: Ob beim Einkaufen, beim gemütlichen Essen, in netten Restaurants und auch auf Reisen.



Heumilch-Brie in Walnuss-Kruste auf Blattsalat

🕒 20 min



ZUTATEN BRIE

- 2 kleine Laibe Heumilch-Brie (à 250 g)
- Semmelbrösel
- 2 Handvoll gehackte Walnüsse
- 1 Handvoll gehackte Petersilie
- Mehl
- 2 Eier
- Butterschmalz zum Herausbacken
- gemischte Blattsalate und essbare Blüten
- 1 Apfel
- Zitronensaft

ZUTATEN DRESSING

- Olivenöl
- weißer Balsamicoessig
- 1 TL Honig
- Salz

Zubereitung

1. Heumilch-Brie tortenförmig in jeweils 8 gleich große Stücke schneiden.
2. Gehackte Petersilie und gehackte Walnüsse mit Semmelbröseln vermischen.
3. Brie-Stücke nacheinander in Mehl, verquirlten Eiern und Semmelbrösel-Mischung panieren.
4. Butterschmalz in einem hohen Topf zerlassen und Heumilch-Briestücke darin herausbacken.
5. Für das Dressing Olivenöl und Balsamicoessig im Verhältnis 2:1 verrühren und mit Honig und Salz abschmecken.

6. Blattsalat und essbare Blüten waschen, Dressing darüber geben und auf den Tellern verteilen.

7. Apfel in dünne Spalten schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und auf den Salat streuen.

8. In die Mitte der Teller die knusprig-gebratenen Brie-Stücke setzen.

Tipp

Dazu reicht man einen Honig-Topfen-Dip. Dafür 250 g Heumilch-topfen mit 1 EL Honig cremig rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Ute

aus Wien

www.die-kuecheninsel.at

Kochen und Backen macht gute Laune – aus diesem Grund gibt Ute ihre Rezepte auf ihrem Blog gerne auch an alle weiter, die genauso viel Freude am Ausprobieren von Neuem, am Experimentieren und am Genießen haben wie sie.



Alpen Mac and Cheese

🕒 20 min
👤 👤 👤

ZUTATEN

- 400 g Hörchennudeln
- 20 g Heumilch-Butter
- 1,5 EL Mehl
- 4 Knoblauchzehen in feinen Scheiben
- 500 ml Heumilch
- 2 Lorbeerblätter
- 10 Cocktailtomaten
- frische Kräuter nach Geschmack (z.B. Petersilie)
- 150 g Heumilch-Bergkäse gerieben
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Nudeln in Salzwasser al dente kochen und abgießen.
2. Heumilch-Butter im Topf zerlassen, Mehl und Knoblauchscheibchen dazu geben. Unter ständigem Rühren Knoblauch goldgelb anrösten.
3. Mit Heumilch aufgießen, glattrühren und Lorbeerblätter hinzufügen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und einige Minuten unter Rühren weiter köcheln lassen.
5. Lorbeerblätter entnehmen.
6. Backofen auf 200° C vorheizen und eine passende Auflaufform einfetten.
7. Tomaten in Scheiben schneiden, kräftig salzen und pfeffern und mit frischen Kräutern nach Belieben vermischen.

8. Nudeln, Tomaten, Sauce und 3/4 des Heumilchkäses in die Auflaufform geben, alles gut durchmischen und mit Muskat abschmecken.

9. Mit restlichem Heumilchkäse bestreuen und etwa 10 Minuten überbacken bis der Käse goldgelb ist.



Petra
aus Wien
homeofhappy.at

Die Rezepte auf Petras Blog sollen ebenso Gaumen- sowie Augenschmaus sein und vor allem der Inspiration für ihre Leserinnen und Leser dienen. Für die Gerichte achtet sie auf saisonale Zutaten und versucht zu zeigen, wie schnell und unkompliziert köstliches Essen für die ganze Familie zubereitet werden kann.



Blumenkohl-„Risotto“ mit Heumilchkäse

🕒 20 min



ZUTATEN

- 4 Scheiben Speck
- 400 g Blumenkohl
- 150 g Heumilch-Bergkäse oder würziger Heumilch-Schafskäse
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Heumilch-Butter
- 1 TL Kreuzkümmel (ganz)
- 1 TL Schwarzkümmel (ganz)
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Gemüsebouillon
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Curry
- 4 Zweige Thymian
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Backofen auf 200° C Umluft vorheizen. Speckscheiben auf einem mit Backpapier belegten Gitter auslegen und für 10-15 Minuten im Ofen knusprig garen.
2. Blumenkohl waschen und mithilfe eines Mixers in kleine Stücke teilen.
3. Heumilch-Bergkäse reiben. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Scheiben schneiden.
4. Heumilch-Butter mit Kreuz- und Schwarzkümmel in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln dazu geben und bei hoher Hitze braten.
5. Mit 50 ml Weißwein und Gemüsebouillon ablöschen und köcheln lassen bis die Flüssigkeit verdampft ist.

6. Danach Blumenkohl-„Reis“ dazu geben, bei hoher Hitze braten, einmal wenden und mit Kurkuma, Curry, Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

7. Mit restlichem Weißwein ablöschen. Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, geriebenen Heumilch-Käse untermischen, Herd abschalten und so lange rühren, bis der Käse gleichmäßig verteilt und geschmolzen ist.

8. Das „Risotto“ auf zwei Tellern verteilen, mit Speck und frischem Thymian garnieren und etwas geriebenen Käse darüber streuen.



Lisa

aus Innsbruck
www.kochmitherz.com

Der Blog „Koch mit Herz“ steht für Leidenschaft und Genuss. Hochwertige und regionale Zutaten bilden die Basis der Speisen. Lisa hat sich auf low-carb-Gerichte spezialisiert, die leicht nachzukochen sind und obendrein auch köstlich schmecken.



Heumilch-Flammkuchen

🕒 20 min
👤👤👤

ZUTATEN

- 1 Flammkuchenteig
- 100 g Heumilch-Sauerrahm
- 150 g Heumilch-Schnittkäse gerieben
- 200 g Cocktailtomaten
- 1 Handvoll Haselnüsse

Zubereitung

1. Flammkuchenteig mit Heumilch-Sauerrahm bestreichen und mit geriebenem Heumilchkäse bestreuen.
2. Haselnüsse grob hacken, in einer Pfanne anrösten und auf dem Flammkuchen verteilen.
3. Cocktailtomaten halbieren und den Teig damit belegen.
4. Teigländer einschlagen und im vorgeheizten Rohr bei 180 °C ca. 10 Minuten backen bis Teig und Käse eine schöne braune Farbe bekommen.



Renate und Alois
Rezepttipp
vom Heumilch-Team

Viele weitere Rezepte gibt es auf
www.heumilch.at oder auch
regelmäßig auf unserer
Facebook-Seite
facebook.com/heumilch.at

Tipp

Wer es schärfer mag, kann für die Zubereitung Chilikäse verwenden.



Heumilch-Erdbeer-Cheesecake im Glas

🕒 20 min



ZUTATEN

- 60 g Butterkekse
- 40 g Heumilch-Butter
- 250 g Erdbeeren
- 350 g Heumilch-Frischkäse
- 10 TL Zucker
- 2 Pkg. Vanillezucker
- Abrieb einer halben Zitrone
- 250 ml Heumilch-Schlagobers

Zubereitung

1. Butterkekse zerbröseln (z.B. im Mixer).
2. Heumilch-Butter im Topf schmelzen, mit Kekskrümeln vermengen und auf die Gläser verteilen, sodass der Boden bedeckt ist. Masse leicht andrücken.
3. Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
4. Heumilch-Frischkäse mit Zucker, Vanillezucker und Zitronenabrieb cremig rühren.
5. Heumilch-Schlagobers steif schlagen und unter die Frischkäsemasse heben.

6. Mit einem Spritzbeutel die Masse gleichmäßig auf die Keksböden in den Gläsern verteilen.

7. Mit gewürfelten Erdbeeren garnieren.



Rebecca

aus Innsbruck

sansanrebecca.wordpress.com

Unter dem Motto „Selbstgemacht ist doch am besten!“ betreibt Rebecca ihren Blog und teilt dort ihre große Sammlung an Koch- und Backrezepten. Die Ideen dazu findet sie beim Stöbern in Kochbüchern und auf Reisen.



Tarteletts mit Limetten- creme und Heidelbeeren

🕒 20 min



ZUTATEN

- 1 Rolle Blätterteig
- 1 Limette
- 180 ml Heumilch-Schlagobers
- 175 g Heumilch-Frischkäse
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 60 g Staubzucker
- 100 g Heidelbeeren
- etwas Kuvertüre

Zubereitung

1. Backrohr auf 200° C vorheizen.
2. Blätterteig ausrollen und in 8 gleich große Vierecke teilen.
3. Teig in die Tartelettförmchen legen und überhängende Ränder abschneiden.
4. Backpapier ebenfalls in 8 Vierecke teilen und über den Blätterteig in die Förmchen legen.
5. Linsen oder Reis zum Blindbacken hinzugeben.
6. Tarteletts für 10 Minuten im Rohr backen.
7. Limettenschale abreiben, Saft auspressen und Heumilch-Schlagobers schlagen.
8. Heumilch-Frischkäse, Vanillezucker, Staubzucker und Limettensaft cremig rühren und zum Schluss Heumilch-Schlagobers unterheben.

9. Kuvertüre schmelzen.

10. Linsen/Reis und Backpapier entfernen und die Tarteletts mit Kuvertüre ausstreichen.

11. In jedes Tartelett ein paar Heidelbeeren legen. Die Limettencreme darüberstreichen, mit verbliebenen Heidelbeeren und geraspelter Limettenschale verzieren und servieren.



Maxi

aus Wien

geschwisterkeks.blogspot.co.at

Kochen und vor allem Backen tut Maxi für ihr Leben gern. Inspiration dazu findet sie in Kochbüchern, Zeitschriften und bei ihren Kindern.



No-Bake-Cake mit Holunderblüte

🕒 20 min + Kühlzeit

Zutaten für
1 Kuchen

ZUTATEN

- 200 g Vollkorn-Butterkekse
- 180 g Heumilch-Butter
- 1 Limette
- 350 g Heumilch-Frischkäse
- 250 g Heumilch-Topfen mager
- 125 ml Holunderblütensirup
- 1 El brauner Zucker
- 8 Blatt Gelatine
- 100 ml Heumilch
- 250 ml Heumilch-Schlagobers
- 200 g Beeren nach Belieben (z.B. Ribisel, Himbeeren, Brombeeren)

Zubereitung

1. Kekse fein zerbröseln (z.B. im Mixer).
2. Zerlassene Heumilch-Butter mit den Keksbröseln vermischen.
3. Tortenform einfetten, den Keksboden gleichmäßig in die Form drücken und für 10 Minuten kaltstellen.
4. Limettenschale abreiben und Saft auspressen.
5. Heumilch-Frischkäse mit Heumilch-Topfen, Holunderblütensirup, Zucker, Limettensaft und abgeriebener Schale vermischen.

6. Gelatine kalt einweichen, ausdrücken und in erhitzter Heumilch auflösen. Etwas von der Frischkäse-Topfencreme hinzufügen und gut verrühren. Anschließend das Ganze zur Creme geben.
7. Heumilch-Schlagobers steif schlagen und unterheben.
8. Creme auf dem Tortenboden verteilen und in den Kühlschrank stellen.
9. Den No-Bake-Cake nach Belieben mit frischen Beeren verzieren.



Katharina und Julia

aus Niederösterreich
www.cookingbakery.at

Den beiden kochbegeisterten Schwestern hat es das Experimentieren in der Küche angetan und dementsprechend kunterbunt geht es auch auf ihrem Blog zu: von gesunden Speisen nach TCM bis hin zu ausgefallenen Torten – dort kann man fast alles finden.



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 zum Erhalt der 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

Verlags- und Herstellungsort
Innsbruck

www.heumilch.at

